Valerio

ALBISETTI

Juoktis širdimi

Paprastas būdas gyventi ramiau



Katalikų pasaulio leidiniai

Valerio
ALBISETTI

Juoktis širdimi

Valerio
ALBISETTI

Juoktis širdimi

Paprastas būdas gyventi ramiau



Katalikų pasaulio leidiniai

UDK 159.96
Al-32

Versta iš: Valerio Albisetti
RIDERE CON IL CUORE
Un metodo semplice per vivere più sereni
Paoline

Iš italų kalbos vertė
RASA VABUOLAITĖ

PAOLINE Editoriale Libri
© FIGLIE DI SAN PAOLO, 2000
Via Francesco Albani, 21 - 20149 Milano
© UAB „Katalikų pasaulio leidiniai“, 2007
www.katalikuleidiniai.lt

ISBN 978-9955-29-031-5

PRATARMĖ

Jei nebūtų atsidavusių skaitytojų, negalėčiau toliau rašyti.

Nuo pat knygos *Per essere felici* („Kad būtume laimingi“) išleidimo – išėjo jau dešimtas jos leidimas ir ją, tai sakau didžiuodamasis, galiu laikyti savo asmeniniu bestseleriu – susiformavo tam tikra publika, kuri nesikeičia, tačiau kasmet palaipsniui plečiasi, paremia mano rašomas knygas ir palaiko jų idėjas. Ir, kadangi nesireklamuoju nei televizijoje, nei spaudoje, manau, jog skaitytojų gausėja ir žmonėms žinios apie mano knygas perduodamos iš lūpų į lūpas.

Mano mieli ir mylimi skaitytojai, nuoširdžiai jums dėkoju.

Dėkui, kad suteikiate man jėgų rašyti tada, kai jas prarandu.

Dėkui, kad ir toliau liekate man ištikimi tokiame pasaulyje, kuris skatina, kad tokių nebūtų.

Dėkui, kad leidžiate man dalytis su jumis visu tuo, ką žinau, o ypač tuo, kuo esu, ir dargi tiek daug metų, kurie atrodo begaliniai tokioje kultūroje, kaip ši dabartinė, ši itališka, kvailai arogantiška ir paviršutiniška kultūra, kurioje yra skaitoma mažai – ir blogų knygų – arba iš viso neskaitoma, ir kur knygų pavadinimai išsilaiko tiek, kiek vasaros liūtis.

Ar jūs žinote? Aš supratau, jog esate mano širdyje.

Netikiu atsitiktinumu.

Pasaulyje kasmet yra išleidžiama beveik milijonas knygų. Iš visų knygų, kurias galėtumėte perskaityti, dabar rankose laikote šią knygą. Tam turi būti kokia nors priežastis, kurią sužinosite perskaitę šią knygą ir užmerkę akis, kad vėl išgyventumėte ją savo širdyje.

Dviejose paskutinėse knygose *Il viaggio della vita* („Gyvenimo kelionė") ir *Essere amici o avere amici?* („Būti draugais ar turėti draugų") aiškinau, jog tame mano pasiektame gyvenimo tarpsnyje viskas priklauso Dievui, viskas kyla iš Jo.

Galbūt kadaise, kai mitai ir savo bei pasaulio prasmės ieškojimai dar buvo realūs, blogis, kančios, nesėkmės galėjo būti laikomi išskirtiniais dalykais ir gyvenimą galima buvo gyventi ramiai pasiremiant atsakomybės jausmu bei Dievo baime.

Tačiau dabar, trečiajame tūkstantmetyje, nebe.

Ieškojimai tapo individualesni, asmeniškesni, nes jaučiamės vieniši, ieškodami ženklų, nuorodų, kurios mums padėtų būti ramiems, rasti prasmę sujauktame ir paviršutiniškame pasaulyje, sunkiame ir skausmingame, tačiau dar labiau žavinčiame gyvenime.

Norėčiau, kad skaitydami šią knygą vėl surastumėte viltį.

Viskas turi prasmę.

Dievas yra visuose dalykuose, per kuriuos mums kalba, mus myli, mus laimina.

Gali nutikti džiaugsmingas dalykas, įvykti tragedija, nesėkmė. Būtent *būdas*, kaip reaguojame į tai, kas mums nutinka, ir nulemia mūsų gyvenimo tėkmę.

Ši knyga yra tęsinys knygos *Per essere felici* („Kad būtume laimingi"), kuri buvo parašyta prieš gerą dešimtį metų,

kai dar nebuvo taip madingi kaip šiandien optimizmas ir dvasingumas, tačiau rodosi, kad ji yra išėjusi vos prieš kelis mėnesius, nes atrodo labai šviežia. Ir kad jai neegzistuoja laikas. Kad ji amžina.

Tuo tarpu ši knyga yra publikuojama po knygos *Il viaggio della vita* („Gyvenimo kelionė"), bet galbūt ją reikėtų perskaityti pirmiau. Kartu su knyga *Essere amici o avere amici?* („Būti draugais ar turėti draugų") ji papildė *Il viaggio della vita* ir parengė šios knygos skaitymui.

Ši trilogija kartu su knyga *Per essere felici* šiuo momentu, liudydama mano ką tik išgyventą laikotarpį, sukuria tobulą asmeninę, psichodvasinę bei optimistinę žmogaus viziją.

Šios knygos pirmiausia yra tinkamos *prasmės ieškotojams*, tokie yra labiausiai atsidavę mano skaitytojai, žmonės, perduodantys žinią iš lūpų į lūpas, visada norintys mokytis ir suprasti, visada esantys kelyje, nėra patenkinti savimi, nearogantiški, neišpuikę.

Gaunu šimtus jų laiškų, į kuriuos beveik niekada negaliu atsakyti dėl visų tų tolimų kelionių po įvairius pasaulio kraštus, bet jiems paskyriau knygą, kurią laikau viena savo tobuliausių ir brandžiausių knygų – *Il viaggio della vita*.

Tuos, kurie skaito mano knygas, visada stengiausi išmokyti, kad esminis dalykas yra matyti, matyti viską ir iki galo, kad ieškojimai yra realūs ir kad po tragedijos visada slypi *viltis* ir *prasmė*.

Klaidos beveik visada yra paslaptis ir išsisprendžia laikui bėgant.

Viskas turi prasmę.

Nėra nei akligatvių, neįveikiamų sienų, kančių, net ir pačių neįtikimiausių ir nepaaiškinamų, beviltiškų, nei

prarasto laiko. Nėra nereikalingų, nereikšmingų žmonių ar įvykių.

O kalba, kurią visada stengiausi vartoti, buvo paprasta, skvarbi, intensyvi, pilna galios energijos ir gyvybės.

Gydomoji ir pranašiška.

Manau, jog išradau naują rašymo būdą.

Siauriausią – iki minimumo.

Esminį ir gilų.

Galbūt jis labiau tiktų norint būti blogai suprastam, ypač turintiems įvairaus pobūdžio – kultūrinio, politinio, ekonominio – valdžią, nes laikas, kuriame gyvenu, daugiau nei kuria, nei atsižvelgia į tuos, kuriuos aš vadinu didvyriais, t. y. *širdimi juoktis mokančius žmones*, žmones, kurie pastaruoju metu tyliai ir anonimiškai stengiasi būti atsakingi už savo asmeninį gyvenimą, turi drąsos įsigilinti į save, prisiimdami atsakomybę už visą gėrį ir blogį, kuriuos jame patiria.

Šioje didvyriškoje kelionėje, o ne svajonėse ar iliuzijose, jie atranda, kaip save pačius vertinti. Jie nesiskundžia, neverkšlena dėl savo žaizdų, skausmo, kančių, bet patiki juos Dievui. Jie savo žaizdas laiko šventomis.

Malonaus skaitymo.

Oi, užmiršau jums pasakyti, jog tai mano valia yra lengva knyga.

Autoironiška.

Gaivaus oro gūsis.

Savaime juoktis mokanti knyga.

Mokanti juoktis širdimi.

Mokanti būti linksmos širdies.

Pirma dalis

TIKĖTI GYVENIMU

VISUR ESANTYS DŽIAUGSMO GRŪDELIAI

Jau seniai galvojau parašyti savo pirmosios knygos *Volontà di guarire* („Valia pasveikti") tęsinį, kuriame būtų pasakojami vieno vėžiu susirgusio jaunuolio išgyvenimai, nes, pagalvodamas apie tą laikotarpį, manau, jog be galo jo ilgiuosi.

Per tą kovą, kurios turėjau imtis, kad išgyvenčiau, ir taip pat ją laimėjęs, daugelį metų savyje jaučiau didelę jėgą, stiprų norą gyventi. Šiandien, kaip ir tada, manau, jog tik žinojimas, kad turi mirti, tau suteikia jėgų gyventi intensyviai, kad ir kas benutiktų.

Tau neleidžia švaistyti laiko.

Tau leidžia vertinti net ir mažiausius dalykus.

Pačius anonimiškiausius.

Tave priverčia gerbti kitus.

Tave ruošia, kad išgyventum krizes, skausmus, kančias.

Leidžia tau gyventi šią dieną taip tarsi ji būtų paskutinė, nes tu suvokei, jog tavo laikas nėra neribotas.

Tave priverčia suprasti, jog laimė yra kiekviename iš mūsų.

Tave verčia suvokti, jog nelaimės, problemos leidžia atrasti naujus dalykus ir pasaulius, kurių kitaip niekada nebūtum pažinęs.

Tau leidžia gyventi gyvenimą kaip kelionę.

Tave verčia veikti.

Keliaudamas ir geroką laiko dalį per metus gyvendamas Lotynų Amerikoje, pamačiau, jog daugelis šiuo laikotarpiu Vakaruose ir Rytuose, Šiaurėje ir Pietuose kenčia dėl vieno bendro dalyko – jie patys nemoka vertinti savęs.

Nepasitiki savimi.

Trečiojo tūkstantmečio žmonės jaučiasi neturintys vertės. Tai būdinga ir vyrams, ir moterims. Vyrai, ypač Vakaruose, yra nedrąsūs, bijo moterų. Jaučiasi netinkami, nepriimami, esantys žemesni. Ir, atvirkščiai, merginos, ypač Lotynų Amerikoje, didžiąją dalį savo energijos panaudoja tam, kad vyrams taptų moters grožio idealas.

Visoje planetoje yra juntama bendra bejėgiškumo atmosfera. Didžioji dalis jaunuolių yra bedarbiai a/ba turi mažai darbo. Jie nėra vertinami, į juos nėra tinkamai atsižvelgiama. O pagyvenę žmonės, kai jie tampa nebedarbingi, jeigu nebeturi ekonominių galimybių, yra izoliuojami, apleidžiami, paliekami numirti. Be to, piliečiai patiria susitaikėlišką silpnumo, netikrumo jausmą dėl vis arogantiškesnės politinės ekonominės valdžios, ir visiškai neturi dvasinio sąmoningumo.

Vis dėlto kuo stiprėja netikrumas, kuo labiau trūksta drąsos, stiprėja bejėgiškumo jausmas dėl savo ribotumo, pasitaikančių krizių, pokyčių, pasaulio blogybių, tuo daugiau reikia pasitikėti savimi ir gyvenimo slėpiniu.

Reikia keisti poziciją.

Mąstyti pozityviai.

Išmokti bet kokiu atveju būti laimingam.

Man buvimas laimingu nepriklauso nuo populiarumo, prestižo ar ekonominio turto, laimė išplaukia ne iš to, kad

tapai svarbus socialinėje, ekonominėje ar politinėje sferoje, bet iš savo pačių savimonės. Iš to, kad galų gale suprantame, jog esame sukurti Dievo ir Jo atsiųsti į šią žemę.

Pakanka šio sąmoningumo ir jo dar lieka, kad pasijustum esantis kai kas ir dar ne bet koks!

Kad pasijustum laimingas, kad gyveni!

Turėtume kiekvien[illegible]rką dėkoti savo Tėvui, Jį garbinti ir šlovinti! Vien jau dėl to, kad mums leido gimti. O ne prisiminti Jį tik tada, kai esame ištikti krizės, kai kenčiame, kai mums nutinka nelaimės! Arba pykti ant Jo, kad mums nepadeda išspręsti mūsų problemų, kad nepadeda išsivaduoti iš mūsų bėdų. Mes Jį kaltiname netgi tuo, jog Jis leidžia, kad egzistuotų kančia ir skausmas.

O mes, manydami esą dievai, nepripažįstame, kad ta priežastis *esame mes*. Kad šis gyvenimas – tai kelionė, mūsų asmeninė kelionė, kurią mums suteikia Jis iš tos begalinės meilės mums.

Nors ir gyvename trečiajame tūkstantmetyje, mes vis mažiau suprantame, jog būtent už nesėkmių, tragedijų slepiasi prasmė ir reikšmė.

Viltis.

Šią knygą rašau tam, kad kiekvienas žmogus galėtų įsitikinti turįs specifinę, unikalią asmeninę istoriją su savo galimybėmis ir ribotumais, atrasti ir priimti savo tikrąjį „aš", pripažinti jį dėl savęs ir dėl kitų.

Išgyvendamas.

Viską.

Savo sukurtoje asmeninėje vizijoje negaliu išbraukti ar užmiršti savo gyvenimo laikotarpių, kurie man nepatiko tada, kurie man nepatinka dabar ir kurie man suteikė skausmo, kurie man teikia skausmo dabar! Aš juos galiu tik

paversti pamokomis, mokymu, tolesnio savo kelio nuorodomis.

Kelias į Dievą neaplenkia mūsų psichologinės tikrovės. Ją dargi išaukština. Tik panirdami į savo žmogišką tikrovę galime pakilti pas Dievą.

Kartais man rodosi, jog šen bei ten pastebiu tam tikrą susidomėjimą asmenine raida, „savo asmeniu". Apie „savo asmens" psichoanalizės, psichikos gydymo reikšmę kalbėti ir rašyti pradėjau jau pirmaisiais devintojo dešimtmečio metais. Tikriausiai tam dar nebuvo tinkamas laikas.

Visada buvau įsitikinęs, kad svarbu integruoti, priversti pradėti tarpusavio dialogą įvairioms asmenybės dalims, kad būtų galima pasiekti tam tikrą harmonijos, laimės bei pozityvumo lygmenį.

Įsivaizduoju, jog anapus Dievas kiekvienam iš mūsų užduos tokį klausimą: „Ar ten, žemėje, buvai pats savimi?" Dievas nenori, kad taptume tuo, ko nebuvo įrašyta mumyse.

Žmogus gimsta turėdamas gebėjimą būti labai laimingas.

Laimingas iš širdies.

Visada.

Norėčiau, kad ši knyga padėtų šypsotis gyvenimui.

Bet kokiu atveju.

Neneigiant tiesos. Bet todėl, kad išmokome priimti kančią ir stoti jos akivaizdon. Ją išgyventi. Jai šypsotis.

Vidinė ramybė, gebėjimas *juoktis širdimi* priklauso ne nuo to, kas vyksta aplink mus, bet kyla tik iš asmeninio gebėjimo atrasti džiaugsmo grūdelių visur, net ir skausme, net ir pačiose negatyviausiose situacijose.

Iš esmės nenuoširdi laimė yra beasmenė, anonimiška.

Nuoširdi ramybė yra visiškai specifiška, autentiška, individuali.

Nenuoširdi laimė yra laikina.

Nuoširdi ramybė yra ilgalaikė, pastovi.

Nenuoširdi laimė yra pasyvi.

Nuoširdi ramybė yra aktyvi, jos norima.

Nenuoširdi laimė yra paviršutiniška.

Nuoširdi ramybė yra gili.

Nenuoširdi laimė kyla iš laikotarpio, kuriame yra gyvenama, mados, iš žmonių.

Nuoširdi ramybė ateina iš Dievo.

Kiekvieną akimirką pasirink, ką patiri, ir gyvenk juokdamasis širdimi!

Todėl norėčiau, jog ši knyga būtų konkreti, praktiška, tikrai veiksminga pagalba patiriantiems sunkumų, kenčiantiems, palūžusiems, pasidavusiems, prislėgtiems, pesimistiškiems žmonėms.

Tai iš tiesų drąsinanti knyga.

Galinti likti ją skaitančiojo dvasioje, padarydama teigiamą ir netgi gydomąjį poveikį. Joje galėtų rasti patarimą žmogus, kankinamas nevilties, nusivylęs, turintis nesėkmių, patiriantis kančių, piktadarybių, skausmo bei neįstengiantis atgauti tos esminės ramybės, kuri yra sveikos, atviros, gyvybingos, džiaugsmingos, linksmos asmenybės pagrindas, leidžiantis *bet kokiu atveju* juoktis iš širdies.

Tikėti gyvenimu nepaisant problemų, su kuriomis tenka susidurti.

Išmokti gerbti save, klausytis savęs, tenkinti savo troškimus, pozityviai žiūrėti į tai, ką sutinkame savo gyvenime, kelyje, kuriame einame mažais, kartais pernelyg skubiais žingsniais.

PER TRAUMAS ĮGYVENDINAMOS SVAJONĖS

Norėčiau su tavimi sukurti šiltą, pilną meilės atmosferą. Tikrą, kaip visada. Kas mane per mano knygas pažįsta jau seniai, žino, jog esu tiesus, autentiškas, nuoširdus žmogus.

Neseniai grįžau iš Lotynų Amerikos, kur dėstau viename universitete. Dabar mėgaujuosi švelniu ką tik prasidėjusios vasaros klimatu Toskanos kaime. Šiuos puslapius rašau sėdėdamas po savo namo portiku, ir mano žvilgsnis bei mintys dažnai nuklysta į priešais plytintį žalią slėnį. Norėjau pasakyti tau, kur esu, kad tu, kuris skaitai mano knygą, galėtum saulei leidžiantis į šią raminamą tylą ant kalvos šlaito nusikelti mintimis.

Ar man truputį pavydi?

Nepavydėk.

Neverta.

Paklausyk, kaip aš patekau į šią kerinčią vietą.

Prieš septyniolika metų patyriau didelę traumą: man buvo išoperuotas smegenų auglys. Tuomet buvau pasiekęs psichoanalitiko veiklos viršūnę ir dirbau su begaliniu atsidavimu ir aistra.

Nuo to momento man ėmė atrodyti, kad pasaulis sustojo. Keletą mėnesių negalėdamas pajudėti, stengiausi klausytis širdies ir proto.

Galiausiai apsisprendžiau.

Tą tragišką įvykį priėmiau kaip ženklą, naują, kitokią nei paprastai progą, kurią man suteikė Dievas. Dirbti psichoanalitiku man buvo svajonės išsipildymas. O dabar atsirado gilesnių tiesų, kurias norėjau suprasti ir kurios mane nuvedė *toliau* nei psichoterapija.

Atėjo laikas įgyvendinti dar vieną svajonę.

Gyventi kaime ir rašyti knygas.

Viską pardaviau ir už gautus pinigus įsigijau žemės sklypą, kuriame dabar gyvenu.

Paskui tęsiau profesinę veiklą, tačiau iš dalies kaitaliojau rašydamas, nes intuityviai jaučiau, kad šitaip daugiau galėjau pagelbėti kitiems.

Mano tikrasis pašaukimas.

Prieš penkerius metus nusižudė vienas man brangus, pats brangiausias žmogus. Ir tada bandžiau suvokti, ką man tuo norėjo pasakyti Dievas. Taigi supratau, jog nebebuvo motyvo ir toliau gyventi savo gimtajame miestelyje, nutariau atsiskirti nuo šeimos, kurioje gimiau.

Tapti iš tiesų laisvas ir atsakingas.

Man reikėjo įgyvendinti dar vieną svajonę.

Nuo pat mažumės, augdamas mažame miestelyje, svajojau gyventi tolimuose, šiltuose kraštuose, prie jūros. Iš pagarbos pacientams užbaigiau tą terapinį gydymą, kurį buvau pradėjęs prieš to mano tuometinei egzistencijai esminio žmogaus mirtį, ir pertraukiau savo, psichoanalitiko, veiklą.

Jos dar nesiėmiau iki šiol.

Po kelių mėnesių išvykau į Lotynų Ameriką, vienas, nežinodamas, kur nuvyksiu. Tačiau tai nebuvo svarbu. Jaučiau, jog einu savo keliu, paskui savo ieškojimus.

Dabar esu rašytojas, visiškai tam atsidėjęs.

Esu laimingas ir dėkoju Dievui.

Gyvenu turėdamas ryšių su įvairiomis kultūromis. Tai mane praturtina ir nuolatos atnaujina. Turiu galimybę pasisakyti knygomis, per konferencijas, seminarus, kuriuos vedu bet kuriame pasaulio krašte bei dėstydamas universitete.

Tęsiu savo kelionę ir savo ieškojimus, melsdamas Dievą, kad Jis per kitą nesėkmę ar traumą, kurių galiu patirti, leistų man būti visada pasirengusiam įgyvendinti naują svajonę.

Kaip pagalvoju, matau, jog niekada nebūčiau tapęs psichoanalitiku, jeigu mano šeima nebūtų patyrusi skurdo ir jeigu ne inteligentiška mano močiutės Karolinos „beprotybė"; niekada nebūčiau pradėjęs rašyti, jeigu ne tas auglys; niekada nebūčiau keliavęs, nebūčiau grįžęs dėstyti į universitetą nei būčiau kada nors tapęs rašytoju, visiškai tam atsidėjusiu, jeigu ne mano tėvo mirtis.

Ir čia papasakojau tik kai kuriuos savo išgyvento skausmo atvejus. Galbūt vieną dieną kitoje knygoje tęsiu pasakojimą apie kitas savo kančias.

Turiu dar daug svajonių, kurias reikia įgyvendinti.

Pakeisti poziciją

Prisimindamas praeitį, pamačiau, jog mano kančios, jeigu jos suprantamos *teisingai*, man leido užkopti ant tolesnių gyvenimo vertybių skalės laiptelių. Tikriausiai buvo būtina, kad patirčiau kančią, kad galėčiau ją peržengti.

Šią knygą rašau tam, kad tu neleistum gyvenimo kartodamas vis tas pačias klaidas, išgyvendamas tas pačias kančias, nes nemokėdavai jų teisingai paaiškinti.

Šypsodamasis.

Dabar truputį nostalgiškai galvoju apie Lotynų Amerikos tautą, kurią ką tik palikau. Vėl matau nuolatos besišypsančius vargingų žmonių, kurie iš tiesų nežino, kas bus kitą dieną, veidus. Manau, jog iš jų išmokau to,

kad *būtent tamsiais*, sunkiais *momentais* reikia *mokėti juoktis širdimi.*

Vis labiau įsitikinu, jog tikroji laimė yra klausytis savo širdies, kuri juokiasi bet kokiu atveju.

Nepaisydama visko.

Nes liūdni dalykai yra *ne mumyse.*

Pozicija, kurią, tikiuosi, įgysi skaitydamas šiuos puslapius, *viduje* tau leis išlikti visada ramiam.

Linksmam.

Kad ir kas benutiktų.

SAVO LIŪDESĮ GALI PERKEISTI

Galbūt viso to, kas tau nutinka, reikia tam, kad augtum gerumu ir išmintimi.

Kaip jau sakiau kitose savo knygose, yra svarbūs ne rezultatai, bet tai, *kaip* jie pasiekiami.

Dargi.

Yra svarbu netgi ne tai, kad juos pasiektum.

Bet tai, *kaip yra gyvenama.*

Optimistiškai.

Su meile.

Ir kodėl gi ne? Linksmai.

Žinau, šie mano žodžiai tau pasirodys pernelyg supaprastinti, juos skaitydamas liksi suglumęs ir skeptiškas, ir vis dėlto juose slypi gili tiesa. Aš pats didžiąją dalį savo gyvenimo nugyvenau siekdamas rezultatų. Visada buvau susitelkęs daugiau ties savo tikslais, nei ties keliais jiems pasiekti. Ir turiu pasakyti, jog pagal bendras taisykles galėčiau manyti esąs patenkintas.

Tačiau kažkas staiga įvyko.

Ir dabar žinau.

Auglys, mano tėvo mirtis, meilės nusivylimai, nuolat matomos kitų kančios... Žinoma, šiandien žinau, jog *tikrasis* gyvenimas nėra pinigai, socialinis prestižas, profesinis įsitvirtinimas, šlovė.

Visuomenėje ir kultūroje, kuriose gyvename, kurios tokios negailestingos ir konkurencingos, tau gali pasirodyti, kad mano žodžių neįmanoma įgyvendinti praktikoje. Ir vis dėlto, jeigu iš tiesų kentėjai ar kenti dabar, jeigu iš tiesų buvai pasiekęs dugną, kaip tik tu mane galėsi suprasti.

Iš mūsų liks tai, ką duosime, o ne tai, ką gausime. Mes jau viską gavome iš Dievo tą akimirką, kai gimėme. Mums nereikia nieko kita.

Malda, kurią kasdien kalbu, vos tik atsikeliu, yra ši: Dieve, kiekvieną dalyką, kurį patiriu, net patį mažiausią ir neaiškiausią, leisk man pasirinkti visada būnant su Tavimi.

Tik taip kančią pajėgiu paversti *prasme*, o pralaimėjimus – *augimu*.

Tik taip galiu *duoti* džiaugsmą, linksmybę, ramybę, išmintį ir gyvybingumą tiems, kuriuos sutinku.

Tarp kitko, kai viduje esi ramus, linksmas, kai tavo širdis juokiasi – nors ir patirdama draskančių kančių – tai matyti, tai jaučiasi. Net ir nekalbant. Atrodo, jog paslaptingai ore pasklinda linksmos tavo širdies siunčiamos bangos.

Aš tau sakau ne tai, kad gali pakeisti gyvenimą, bet kad gali pakeisti save! Gyvenimas gali būti baisus ir fantastiškas, saldus ir kartus, lengvas ir sunkus, bet jis toks, koks yra. Tačiau mes galime pakeisti savo dvasios būseną, savo požiūrį į gyvenimą.

Savyje galime sukurti ramybės pagrindą.

Galime tapti simpatiškais žmonėmis.

Nenuobodūs.

Pilni džiaugsmo.

Mokėti iš širdies pratrūkti linksmu juoku.

Pagaliau išmokti išsivaduoti iš to kartėlio, kurį jau seniai laikėme viduje.

ESU KAIP TU

O dabar nemanyk, jog esu laimingesnis už tave.

Tai yra viena iš priežasčių, dėl kurių parašiau šią knygą. Daugelį kartų, kai kokia konferencija pasibaigia, įvairūs žmonės prieina prie manęs prašydami pasirašyti savo knygoje, ir, žiūrėdami man į akis, atsidūsta: „Aha, jums gerai... Jūs stiprus... Turėtumėte pabandyti..."

Taip.

Dėkoju Dievui, kad man dar leidžiama gyventi, beveik septyniolikai metų praėjus po to, kai gavau smegenų auglį.

Taip.

Dėkoju Dievui, kad leidžia man rašyti, padėti žmonėms ir juos jaudinti, tokius kaip tu, kuris dabar skaitai mano knygą. Kad leidžia man išreikšti save.

Nemanyk, jog kenti tik tu.

Per savo konferencijas, savo knygose visada pasakoju apie savo gyvenimą, apie kančias taip, kad tie, kas manęs klausosi arba skaito, galėtų pagalvoti: „Jeigu ištvėrė jis, galiu ištverti ir aš. Valerijus nėra kitoks nei aš".

Norėčiau, jog įsitikintum, kad aš iš tiesų esu toks kaip tu. Apleistas, atstumtas, išjuoktas, kuriam pavydima, persekiojamas, atmestas, neįvertintas, nesuprastas.

Sužeistas.

Žinai, nors pasakojau tau apie savo kančias, viduje esu ramus. Žinodamas, jog rašau tau, klausausi savo besijuokiančios širdies. Tik šiais paskutiniaisiais metais suvokiau esminę svarbą bet kokiu atveju išlaikyti linksmą savo širdį! Kadaise, kaip ir daugelis, maniau, jog, kai mažiau rizikos, vengi kančių, gyveni tvarkingai – tai atneša laimę. Šiandien tuo tarpu manau, jog toks gyvenimas galiausiai yra tuščias. Kaip jau sakiau, reikia keistis būtent vidumi.

Pabandyk ir tu juoktis širdimi!

Iš pradžių tau bus sunku, atrodys, keista, juokinga, galvosi, jog neverta...

Ir vis dėlto paklausyk manęs ir pabandyk.

Tai nieko nekainuoja ir visi tai gali padaryti.

Juokas – pats natūraliausias dalykas, koks tik gali būti.

Nėra jokio būdo, kaip tai padaryti.

Daryk, kaip tau išeina.

Svarbu, kad tai vyktų savaime ir būtų autentiška!

Kad tai kiltų iš tavo širdies.

Juoktis iš širdies, kaip tai suprantu, iš tiesų *intymu, asmeniška, paslaptinga.*

Iš pradžių daryk tai, kai esi vienas, namuose ar vaikščiodamas miške... vieną, antrą, trečią kartą. Jeigu nesi įpratęs juoktis, pajusi, kaip veido raumenys juda tarsi tai būtų pirmas kartas, ir jau tai tau leis pasijusti geriau, jau imsi labiau patikti sau.

Tada pasižiūrėk į save iš šalies, tarsi į tave žiūrėtų kitas žmogus, ir tau pasirodys, jog tavo gilumoje kažkas iš tiesų ima keistis. Įprask juoktis kasdien po keletą sekundžių, be jokios konkrečios priežasties, ir pamažu, tau to net

nepastebint, ir širdis automatiškai šypsosis kartu su tavo besišypsančiu veidu.

Po kelių treniruočių savaičių išmok juoktis būtent tada, kai jauti, jog tuoj pravirksi, kai jauti, jog tavo širdis plyšta, būtent tada, kai jautiesi labiausiai paniuręs, užgesęs, ir... tau atrodys netikra, tikrovė nepasikeis, bet tu keistai pajusi, jog širdis liks rami, džiugi.

Tada juokas bus tapęs tavo terapija.

Ir ne tik.

Ilgainiui kasdien, išlaikant šią naują poziciją, tavyje susikurs *laimės pagrindas*, kuris tau net to nežinant nuspalvins kiekvieną tavo daromą dalyką, kiekvieną dalyką, kurį tu sakysi ar galvosi. Tavo, tų, kurie yra šalia tavęs ir kuriuos sutiksi per dieną, labui. Laimė natūraliai spinduliuoja iš žmogaus, kuris ją nešiojasi savo širdyje.

Tad būk, net ir nesąmoningai, *laimės skleidėjas*.

Norėčiau mirti juokdamasis širdimi

Aišku, būsi supratęs, jog nekalbu apie pragmatiškas, formalias, dirbtines šypsenas, kuriomis daugelis šypsosi norėdami atrodyti simpatiški, norėdami apgauti, suvedžioti, maskuotis.

Juokas, apie kurį kalbu šioje knygoje, kad darytų poveikį, turi būti savaimingas, turi trykšti iš širdies: kai pamatai kokią nors keistą sceną eidamas apsipirkti ar kokį ypatingą veidą žmogaus, kuris sėdi šalia tavęs traukinio ar metro vagone, linksmų ir neįtikėtinų eibių, kurių prikrečia vaikai...

Žodžiu, iš paties žmogaus vidaus kylantys juoko protrūkiai, sukelti kasdienių, įprastų, paprastų, anonimiškų situacijų bei įvykių, nevalingi juoko protrūkiai.

Netikiu kolektyvinio juoko, sukelto vadinamųjų komikų, o dar labiau per mūsų televiziją pokalbių šou metu, nuoširdumu.

Vakar buvau nuvažiavęs prie jūros aplankyti vienos draugės. Paplūdimys buvo pilnut pilnutėlis. Plepėdamas su ja po jos skėčiu, pamačiau vaiką, kuris uždusęs bėginėjo tarp gulinčių kūnų, ypač jaunų moterų, įdegusių, išsitepusių apsauginiais kremais, tingiai ir gosliai tysojančių saulėje. Vienu momentu tas gražus vaikiukas naiviomis akelėmis nuo nuovargio po bėgimo ir nuo kaitros prasižiojęs, aiškiai nebegalėdamas susilaikyti, staiga sustojo, per dvi ar tris sekundes nusimovė glaudes ir ėmė šlapintis ten, kur buvo, „aplaistydamas"gulinčią artimiausią merginą. Galite įsivaizduoti tos nelaimėlės spiegimą, sąmyšį, kuris dėl to kilo, ir nustebusį, sumišusį vaiką, kuris tikriausiai nesuprato tokios didelės sumaišties priežasties.

Man tikrai buvo smagi scena.

Štai tą momentą aš pratrūkau tuo savaimingu juoku, apie kurį kalbu šioje knygoje.

Reikia visada gyventi viduje, savo širdyje turint tokio linksmumo pagrindą, tam tikrą nuostabos, savaimingumo, stebėjimosi, naivumo, linksmumo, autoironijos derinį.

Taigi meldžiu Dievą, kad galėčiau mirti šitaip. Juokdamasis širdimi.

SUVALDYTI NEIGIAMAS MINTIS

AR TIKRAI ESI ĮSITIKINĘS, KAD NORI LINKSMOS ŠIRDIES?

Šiame knygos skyriuje, prieš rašydamas toliau, užduodu tau šį klausimą: ar tikrai esi tikras, kad nori linksmos širdies?

Nes noriu tau nuoširdžiai pasakyti, jog socialine prasme juokas iš širdies neapsimoka. Yra patogiau, „politiškai korektiškiau" atrodyti prislėgtiems nei laimingiems. Iš pažiūros gali atrodyti priešingai, bet, jeigu tu atrodai nelaimingas, liūdnas, visada gali rasti ką nors, kas tavimi pasirūpintų, kas parodytų tau šiltus jausmus, meilę, pripažinimą.

Aš esu užsispyrėliškai įsitikinęs, kad viskas jau yra mumyse, kad to, ko ieškome kituose, turėtume ieškoti savyje. Tačiau yra lengviau manyti, jog gyvenimas su mumis pasielgė kaip pikta pamotė, užuot įsitikinęs, ar esame nelaimingi dėl *savo pasirinkimo.* Kita vertus, nelaimingas, prislėgtas žmogus savo širdyje nori likti su savo kančia. Labiau norime būti prislėgti, nei tapti atsakingi už save pačius.

Jeigu įsitikintum, ir tikiuosi tai galėsiąs pasiekti perskaitęs šią knygą, kad tavo liūdesys, depresija, pesimizmas yra tavo pasirinkimas, ar žinai, kad tada nebegalėsi niekieno paprašyti pagalbos? O tu tuo tarpu puikiai žinai, kad, atrodydamas prislėgtas, liūdnas, tu gali sulaukti pagalbos ir meilės, kurių kitu atveju nebūtų.

Kuris žmogus tokiame paviršutiniškame ir neatsakingame pasaulyje laikytų tave atsakingą už tavo liūdesį? Niekas. Šis pasaulis išjuokia, persekioja, nepripažįsta žmonių, kurie prisipažįsta esą atsakingi už tai, kad yra nelaimingi, bet padeda ir atsižvelgia į tuos, kurių veidai atrodo liūdni ir kenčiantys, tarsi sirgtų, tarsi ta kančia jiems būtų primesta iš šalies, o ne jie patys ją pasirinktų.

Kiek mačiau ateinančių į mano kabinetą žmonių – daugiau nei dvidešimt metų dirbau psichoanalitiko darbą, – kurie reikalavo dėmesio, pagalbos, meilės vien todėl, kad atrodydavo kenčiantys, sergantys! Kažin kiek mano jaunų kolegų dar ir dabar pakliūva į šias žabangas ir tiesiogiai padeda savo pacientams, kokiu nors būdu, šiaip ar taip, visada subtiliai ir slaptai, patys to nežinodami, darydami viską už juos.

Žinoma, jeigu ateina žmogus ir prašo pagalbos, mes linkstame jam tą pagalbą suteikti. Bet kaipgi?

Pirmiausia savo jauniesiems kolegoms patariu niekada neatrodyti žmonėmis, kurie gali išspręsti bet ką.

Už savo depresijos besislepiantys, su savo liūdesiu susitapatinantys žmonės mūsų prašo pakliūti į tas žabangas, jaustis visagaliais, nes, kaip jau sakiau ankstesnėse knygose, iš esmės tai jie jaučiasi tokie. Mat, nors ir neprisipažindami esą silpni, kitų ir savo pačių akyse jie siekia verčiau atrodyti tarsi ligoniai! Jie neprisipažįsta patys pasirinkę būti nelaimingi!

Antrasis patarimas: niekada nepadėkite pacientui tiesiogiai, bet pagelbėkite, kad jis padėtų sau pačiam.

Būkite sąžiningi. Savo pacientams nuoširdžiai pasakykite, kad negalite padaryti nieko kita, kaip tik atgręžti juos akis į akį prieš juos pačius.

Pasakykite savo pacientams, jog jiems galite padėti tik *pasirinkti*.

Nepasirinkite už juos patys!

Net jei to esate prašomi.

Verčiau demaskuokite juos!

Leiskite jiems suprasti, jog jų nelaimingumas, jų depresija nekyla iš išorės. Jog jie nepasirinko linksmos širdies manydami šitaip būsią labiau nuraminti, labiau apsaugoti.

Jie puikiai žino, jog linksma širdis panaikintų jų depresiją, jų nelaimingumą! O tuo tarpu šioje visuomenėje rodyti savo ligą jiems patogu, nes į juos žiūrima kaip į dėmesio ir pagalbos vertus žmones. Ir, priešingai, jeigu tavo širdis linksma, niekas nejaučia poreikio tau padėti.

APKVAITĘ NUO NELAIMINGUMO

Savęs paklausi: bet kam gi pasirinkti būti nelaimingam? Tam, kad nesijaustum žlugęs, o tik ligonis. Tam, kad nepripažintum, jog linksmumo, džiaugsmo reikia tam, kad gyventum.

Vienąkart prisiėmus nelaimingojo, ligonio vaidmenį, nebereikia keistis. Yra mąstoma taip: kam siekti tokio iliuzinio tikslo kaip laimė, kai jau turiu tiek užuojautos sulaukiantį nelaimingojo identitetą?

Yra priprantama būti nelaimingiems.

Lengviau yra skųstis, netgi dėl viso gyvenimo, nei pasikeisti. Yra lengviau likti nejudriems per kokią krizės situaciją nei keistis.

Kasryt milijonai žmonių prabunda laukdami pilnos problemų, nuobodžios, sunkios, prislėgtos, nelaimingos dienos, ir vis dėlto su tuo susitaikę taip gyvena ir toliau.

Jie pasidavė.

Jie sutiko gyventi nelaimingą gyvenimą.

Kodėl?

Nes jie bijo ir vėl patirti kančią dėl kokio nusivylimo, nesėkmės, atmetimo, kaip jiems turbūt nutiko praeityje.

Taip susiformuoja *nelaimingumo jausmo pagrindas*, kuris subjektą verčia nebeanalizuoti išeičių, bijoti susipažinti su ramiais, stipriais, neprislėgtais, nepasidavusiais žmonėmis, o bendrauti tik su silpnais, netvirtais, prislėgtais, pasidavusiais, neturinčiais gyvybingumo asmenimis, planuoti gyvenimą taip, kad sumažėtų bet kokia rizika... Laukti ramios mirties, nežinant, kad esi miręs jau seniai.

Šis nelaimingumo jausmo pagrindas taip, kaip priverčia pasiduoti, atsižadėti, gali pastumti ir į nusikalstamus, ar, šiaip ar taip, manipuliavimo poelgius, kurie iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti priešingi nei silpnumas, tačiau iš tiesų yra pastarojo antra pusė.

Būtent tokie žmonės savo egzistencijos tuštumą, nelaimingumo jausmą bando užpildyti karštligiškomis, įkyriomis valdžios ar socialinio pripažinimo paieškomis. Jie jau taip įsitikinę, kad negali tapti laimingi, linksmi savo vidumi, kad visą savo energiją sutelkia tam, kad pasiektų kaip galima didesnės sėkmės ir kaip galima lengviau bei greičiau. Paprastai, norėdami siekti savo tikslų, jie apsimeta esantys šaunūs, kad gudriai ir su pasisekimu pažeistų taisykles, kurios kitaip neleistų jiems taip lengvai įgyvendinti savo ketinimų.

Ženklas, norint atpažinti tokio tipo žmones, yra arogancija, panieka, kurią parodo, kai pasiekia savo tikslus, ir

kuriais remdamiesi elgiasi su kitais, ypač tais, kurie yra ramūs, linksmi širdimi, labiau linkę siekti vidinės laimės nei valdžios bei socialinio pripažinimo.

Būtent jų nelaimingumo jausmo pagrindas juos skatina taip elgtis. Iš tiesų jie yra tapę viltį praradusiais vaikais, kurie savo skausmą išlieja užsipuldami pasipainiojusius jų kelyje. Šie žmonės pasirengę paaukoti idealus bei meilės jausmą, kad tik pasiektų „šlovę“.

Šie individai yra apsvaigę nuo piktadariškumo.

Nuo negatyvių minčių.

Jie jau nebegali be to apsieiti.

Jie nebegali gyventi nešmeiždami, nepersekiodami, nesmurtaudami, neapgaudinėdami, nevogdami, nemanipuliuodami, nenaikindami*. Ir, kaip ir visi narkotikais besisvaiginantys, tapę priklausomi ir paveikti savo narkotiko, jaučiasi neįtikėtinai stiprūs ir galingi. Bet kliūtis yra ta, kad jie jaučiasi stiprūs ir galingi darydami bloga. Normaliomis sąlygomis, susidūrę su asmeniniu meilės jausmu bei kitais jausmais, jie tampa menkystos.

Šiaip ar taip, abiem atvejais (tų, kurie sugniūžta, ir tų, kurie tampa agresyvūs ar manipuliuoja) susiduriame su nelaimingais, silpnais žmonėmis, kurie niekada nėra supratę, kad gali egzistuoti tik vienas vienintelis būdas tapti iš tiesų stipriems: savyje, o ne išorėje, sukurti *laimės pagrindą*.

Juokiantis širdimi.

Beje, ar pastebėjai? Šie žmonės niekada nesijuokia iš širdies.

* Žr. V. Albisetti, *Essere amici o avere amici? Un modo per conoscere se stessi e gli altri*, Milano, Paoline, 1997.

Kalbant apie šiuos laikus, aš vis pastebiu, jog ypač Europoje lieka vis mažiau žmonių, kurių veidus ir širdis puošia šypsena. Čia jau tik nedaugelis vaikšto šypsodamiesi. Laimingi, kad gyvena.

Tačiau reikia pasakyti, jog tai itin būdinga šiaurinei pasaulio daliai. Tautos pamažu praranda gebėjimą juoktis. Galbūt jie yra įsitikinę, kad patirti malonumą, būti laimingiems yra smerktinas dalykas.

Mes, lotynai, mūsų senų tradicijų dėka, turėtume žinoti, jog taip nėra. Dargi. Turėtume žinoti, jog būti liūdnam viduje, nesugebėti juoktis reiškia tapti silpniems ir dėl to nelaimingiems. Kaip sako mūsų tautos legendos, atitolinti nuo savęs sėkmę. Aš tam pritariu ir tikiuosi, kad mūsų tautos nepraras savo specifiškumo, savo identiteto vien tam, kad taptų tą akimirką stipresniųjų papročių vergai.

Tad turime visada prisiminti, jog mokėjimas juoktis širdimi yra stiprių žmonių bruožas. Žmonių, kurie moka gyventi. Kūrybingų žmonių. Tokių, kurie žiūri į gyvenimą su didesniu pasitikėjimu ir, kodėl gi ne? – sveikiau. Tokių, kurie savyje visada randa noro būti laimingi.

Beje, ar pastebėjai, jog politikai, bankininkai priešais telekameras visada atrodo rimti? Tikriausiai jie taip stengiasi pabrėžti reikšmingumą, kurio tariasi turį. Jie nesistengia suprasti, jog sunkumai, problemos lengviau yra išsprendžiamos juokiantis nei verkiant. Dramatizuojant normalios problemos tampa sunkios, svarbios, o paprasti sunkumai – keblūs, komplikuoti.

Neišsprendžiami.

Savaime suprantama, dėl to, kad juos galėtų išspręsti jie. Iš čia kyla jų pranašumas kitų žmonių atžvilgiu. Iš tiesų galima dominuoti ir kontroliuoti tik nelaimingus, silpnus, bet ne laimingus ir stiprius žmones.

APSVAIGĘ NUO OPTIMIZMO

Nuolatos pratindamasis juoktis širdimi keletą sekundžių kiekvieną dieną, savyje sukursi tą laimės pagrindą, kuris tave padarys stipresnį ir laimingesnį.

Tai pratybų, savitvardos dalykas.

Tau atrodys neįtikėtina, bet aš tai patiriu jau seniai.

Esu apsvaigęs nuo optimizmo, nuo jėgos.

Laikui bėgant tavyje susiformuoja neišsemiamas išeičių, kurias pasirinksi priklausomai nuo tavo išgyvenamos situacijos, rezervas. Jeigu momentas teigiamas, palankus, tavo optimizmo pagrindas, kurį būsi susikūręs būdamas linksmas ir juokdamasis širdimi, tau leis išgyventi intensyviai kiekvieną dalyką, tave pripildys dvasinio turtingumo, psichologinės jėgos.

Pavyzdžiui, linksmą širdį turintys žmonės, nes jie nėra priklausomi nuo negatyvumo, nėra suinteresuoti įgyvendinti išorinių tikslų, retai nuobodžiauja. O tuo tarpu, kai yra priversti išgyventi sunkias, galbūt skausmingas situacijas, tas optimizmo pagrindas jiems nurodo alternatyvias išeitis iš tokių situacijų sukelto negatyvumo.

Apsvaigę nuo optimizmo žmonės neprogramuoja, nekuria planų. Jie žino, kad, susidūrę su realiais sunkumais, bet kokiu atveju ir visada ras alternatyvias išeitis. Ir ne tik. Būdami taip pasirengę aukštyn kojom apversti situacijas,

suteikti joms prasmę tęsdami savo gyvenimo kelionę* iš tų dramatiškų patirčių išeis sustiprinti, užgrūdinti, praturtėję. Kai kurie netgi sugeba panaudoti tuos sunkumus, su kuriais susiduria, ar jiems parengtas pinkles tam, kad įgyvendintų svajones, kurias puoselėja savo stiprioje ir linksmoje širdyje! Stiprūs širdimi žmonės moka laukti.

Kad geriau įsivaizduotum tai, kaip jie žiūri į gyvenimą, apibūdinsiu tau juos kaip pastovius, bet atvirus trimis šimtais šešiasdešimt laipsnių. Jie puikiai sugeba klausytis.

Jie turi uoslę, intuiciją, kuri visada kyla iš jų grynos, autentiškos širdies.

Jie turi laiko pojūtį. Jie beveik niekada neperžengia laiko ribų, jie žino, kada atakuoti, o kada trauktis, tačiau niekada nepasiduoda.

Jie nebijo priešų. Jie dargi moka panaudoti šių piktadariškumo energiją tam, kad augtų gerumu ir išmintimi. Paprastai jie pralaimi kovas, tačiau laimi karus.

Jie yra širdies aristokratai.

Jie nepaiso apkalbų, šmeižto, nes žino, jog tas sukeltas efektas kaip bumerangas sugrįš atgal ir palies, ir dar kaip baisiai, tuos, kurie jas paskleidė! Jie tokie stiprūs ir linksmi, jog nekeršija, nejaučia neapykantos, nes žino, kad pats kerštas atsigręš į juos, nes žino, kad neapykanta sunaikins tą, kuris ją puoselėja.

Jie turi šių negatyvių dalykų patirtį.

Taip, kaip ir yra meistriški spręsdami teigiamus dalykus.

Yra įžvalgūs, nes moka žiūrėti į pasaulį ir žmones vaiko akimis, be pykčio, bet be galo atidžiai ir smalsiai. Jie turi

* Plg. V. Albisetti, *Il viaggio della vita. Come riconoscerne e valorizzarne gli aspetti positivi*, Milano, Paoline, 1999².

entuziazmo, aistros ir ryžtingai neria į didžią bei slėpiningą gyvenimo upę.

Jie nuolankūs, nes stiprūs. Nebijo parodyti savo silpnybių, nes jas gerai pažįsta ir išmoko su jomis susitaikyti.

Niekada nesileidžia apgaunami regimybių.

Nei leidžiasi lengvai sujaudinami.

Jie visada kovoja.

Ima juokas, kad to negaliu padaryti

Esu tiesiog truputį pamišęs. Kaip ir visi tie, kurie turi linksmą širdį. Tik dabar šiame knygos skyriuje pastebiu, jog kalbu apie šypseną, o po patirtos operacijos nebegaliu juoktis kaip anksčiau. Kadaise merginos, bent taip man sakydavo, mane įsimylėdavo dėl žvilgsnio ir dėl šypsenos. Gražios šypsenos, kuri atidengdavo dantis, ir akių, kurios visada skleisdavo ypatingą šviesą. Po smegenų auglio operacijos, nežinau, kodėl, atsirado veido paralyžius, kuris iš manęs atėmė tą žvilgsnio švytėjimą ir mano lūpoms neleidžia gražiai šypsotis. Dabar, kai juokiuosi, lūpas iškreipia grimasa.

Aš labai savyje kentėjau dėl šio paralyžiaus. Paskui per laiką nusprendžiau su tuo susitaikyti. Dabar netgi esu labai prie jo prisirišęs, labiau nei anksčiau. Jis primena man tą didžiąją laimėtą kovą. Jis man tapo šventu ženklu, šventa žaizda.

O būtent per jį šiandien jums ir kalbu apie šypseną. Šios žaizdos dėka, nebegalėdamas juoktis lūpomis, suvokiau, kad ypač svarbu juoktis širdimi. Šįryt buvau kapinėse aplankyti savo tėvo. Kaskart, kai grįžtu į Italiją, einu prie jo kapo su juo pasisveikinti.

Šiandien mane ypač sujaudino jo nuotrauka. Kažin kodėl mano motina ją parinko?!

Šioje nuotraukoje mano tėvo akys liūdnos.

Aš jas pabučiavau.

Palikdamas kapines aš irgi buvau liūdnas.

Mąsčiau apie savo tėvo akis.

Lipdamas į mašiną nušvitau. Paskutinį kartą, kai mačiau gyvą savo tėvą, jį prajuokinau. Tai darydavau dažnai. Jis buvo labai geras, tačiau truputį bambeklis, toks, kokie buvo to meto vyrai.

Aš visada sugebėdavau jį prajuokinti.

Manau, nežinojo, kad jo šypsena buvo graži.

Tomis akimirkomis, pamenu, jo pilkai žalios akys nušvisdavo, spindėdavo, ir man sušildavo širdis. Kartą mašinoje neužvedžiau variklio, bet pasikalbėjau su savo tėvu ir tai padariau tokiu būdu, kurį jis žino ir kuris jį visada prajuokindavo.

Jis ir šiandien juokėsi.

Pravirkau iš džiaugsmo.

Džiaugsmo, kuris manęs nebeapleido ir kurį vis dar jaučiu viduje, tad, prieš eidamas miegoti, nusprendžiau pasidalyti juo su jumis.

Iki, tėti.

Labanakt, miela skaitytoja, mielas skaitytojau.

Aš jus myliu.

IŠREIKŠK SAVO EMOCIJAS

Norint išlaikyti linksmą širdį, reikia mokėti reikšti savo emocijas. Tai esminis dalykas – jų niekas neužgniauš. Pavyzdžiui, yra natūralu supykti, jeigu esi neteisingai užsipuolamas, arba jausti skausmą praradus mylimą žmogų. Norėčiau tau patarti šioje knygoje, *kaip* jas išreikšti.

Pirmiausia turi bandyti neužkrauti visų savo emocijų, jausmų kitiems.

Išsiliek Dievui.

Tik Jis galės tave suprasti, priimti.

Jam nereikia paaiškinimų.

Šauk, verk, daužyk galvą, bet daryk tai vienas.

Kiti, net ir tie patys šeimos nariai, negali žinoti, ką iš tiesų jauti tokiomis akimirkomis. Turi išmokti priimti skausmą. Vadinasi, esi gyvas.

Kiekvienas iš mūsų kenčia savaip. Ir trukmė kiekvienam iš mūsų gali būti skirtinga. Nei vienas nėra toks pat kaip kitas. Tačiau visi, žinoma, kai kenčiame, susiduriame su dviem rizikingais dalykais.

Pirmasis: skausmo neigimas. Neigti jį – tai tik atidėti į šalį ir nustumti į pasąmonę, kur jis ir toliau veiks nepastebimai ir mums nesuvokiant darys įtaką kiekvienam mūsų ateities gyvenimo veiksniui, minčiai ar pasirinkimui.

O antra: likti prisirišusiam prie skausmo. Šiuo atveju baisiai užtęsiame savo kančią.

Abiem atvejais neįmanoma pasveikti. Norint pasveikti, reikia *iki galo išgyventi skausmą.* O paskui nuo jo nusisukti. Visiškai. O tai galima padaryti būtent todėl, kad jį išgyvenai visiškai, ir tas skausmas tada nebeteks galios ir priežasties būti, nebeteks motyvo pasilikti. Skausmas, kan-

čia yra paprasta reakcija į patirtas gilias žaizdas. Tačiau, tik išgyvenant juos iki galo, yra leidžiama iš tiesų pasveikti.

Aš savo kančias, savo skausmus vadinu „savo mažosiomis mirtimis“. Nes jie iš tiesų yra tikras mirimas. Tačiau, jeigu manęs paklausysi, jeigu išgyvensi juos iki galo, aš tai patyriau daugelį kartų, ar žinai, ką jie palieka? Apsivalymo ir pasikeitimo, atgimimo jausmus. Tavo širdis taps grynesnė, meilesnė, labiau mylinti, švelnesnė. O tavo gyvenimas pasikeis visam laikui. Tavo pasirinkimai bus aiškesni, kiti – draugai ar priešai – įgaus kitą prasmę ir pati mirtis tave mažiau baugins ...

Jeigu su savo skausmais, savo kančiomis susidursi šitaip, tada mirtis, vienintelė didi tikrovė*, kai ateis tavęs pasiimti, ras pasirengusį. Žinoma, šie bandymai tave sudraskys į šipulius, tačiau jeigu paskui tuos savo apvalytus šipulius sujungsi, tapsi daug stipresnis nei prieš tai.

Prisimink: skausmas, kančios ateina, kad paskui vėl išeitų, o ne kad liktų tavyje!

Savo knygas galėjau ir galiu rašyti dėka tų didžių kančių, su kuriomis susidūriau savo gyvenime.

KANČIOS, GYVENIMO PAMOKOS

Tų kančių dėka, pavyzdžiui, išmokau pernelyg neprisirišti, nors ir visai mėgaudamasis jų buvimu, prie daiktų bei žmonių (įskaitant ir partnerį, vaikus ar tėvus).

Viskas praeina.

* Skaitykite ankstesnes mano knygas *Per essere felici. Psicoterapia per tutti*, Milano, Paoline, 1999[10] bei *Da Freud a Dio*, Milano, Paoline, 1996[2].

Mes patys į šią žemę atėjome tuščiomis ir tuščiomis išeisime. Svarbu bus tik tai, ar nukeliavome tą kelionę, kuriai buvome gimę*. Ir, kaip visada sakau, turime išmokti nebeužduoti sau klausimo: „Kodėl būtent man?“ – bet pakeisti jį kitu: „Ką, Dieve, nori man pasakyti per tai, ką dabar išgyvenu?“

Aš taip pat supratau, jog gyvenimas yra sunkus visiems, jog negalima išvengti problemų, bet tik susiduriant su jomis akis į akį didėja mūsų žmogiškasis orumas.

Supratau, kad būtent sunkiais momentais galima pažinti tikrąją žmogaus prigimtį. Ir kad tikroji žmogaus atsakomybė yra prisiimti sau savo paties kančią.

Lotynų Amerikoje taip pat išmokau žiūrėti į visa, kas mane supa, kaip į malonę, kaip į dovaną. Taip, supratau, kaip europietis buvau nepasotinamas, pripratęs viską susiaurinti, sieti su daiktais, viską racionalizuoti ir nuolatos likti nejautrus slėpiniui. Tik grąžinant dalykams jų pirminį statusą, Dievą, kuris juos dovanai davė šio pasaulio moterims ir vyrams, kad jie galėtų jais mėgautis ir būtent todėl, kad tie dalykai priklauso Dievui, o ne žmonėms, galėtų jais dalytis, galima pasiekti *laimės pojūtį*.

Galėčiau dar ilgai tau pasakoti visa tai, ko išmokau iš iki šiol išgyventų kančių, bet šiuokart sustosiu. Jaučiu ir žinau, jog turėsiu išmokti dar daug ko.

Tačiau noriu pasakyti tau dar vieną dalyką.

Ne visada įmanoma suprasti.

Pavyzdžiui, ne visada įmanoma rasti žmogaus piktadarybės paaiškinimą. Kiek kartų, kaip aš, savęs klausei: kodėl kalėjimuose yra nekaltų? Kodėl yra nužudomi vaikai

* Plg. V. Albisetti, *Il viaggio della vita...* cit.

ar prieš juos smurtaujama? Kodėl tiek daug žmonių turi gyventi invalido vežimėlyje ar tiesiog vegetuoti? Kodėl tiek yra trokštama keršyti, smurtauti, daryti bloga?

Kiek klausimų lieka mumyse ir nesulaukia tikro atsakymo. Ir taip turi būti. Tokiais atsakymo nebuvimo momentais man labai padeda, ir tikiuosi, jog galės padėti ir tau, žinojimas, jog bet kokiu atveju Dievas yra ir žino viską, net ir patį menkiausią dalyką, žino viską, kas vyksta. Ir kažkokiu paslaptingu, man nesuvokiamu būdu pasirūpina.

Kai kas sako, jog Dievas kiekvienam iš mūsų neužkrauna pernelyg sunkios, nepakeliamos naštos. Jis mus pažįsta kiekvieną, iki pat kaulų smegenų. Galbūt leidžia mums nešti sunkią kančios naštą, kad kiekvienas iš mūsų aikštėn iškeltų visa, ką turi geriausia, kad kiekvienas iš mūsų taptų stipresnis.

Šiaip ar taip, kiekvienas iš mūsų turi nuspręsti, kaip gyventi ir kaip valdyti savo kančias, savo skausmą. Tikiuosi, kad ši knyga suteiks truputį vilties, truputį šviesos net ir tada, kai, atrodo, yra beviltiškiausia ir juodžiausia.

Nors ir gali tai atrodyti neįmanoma, aš supratau, jog mirtyje yra gyvenimas. Dargi, *gyvenimas gimsta mirtyje.* Negali būti kitaip.

Paskui tam tikru momentu daugiau nebegali. Daugelį kartų ir aš pats buvau pasiekęs dugną. Daug kartų buvau atsidūręs akligatvyje. Daug kartų buvau galvojęs viską baigti. Ten, tais tamsiais ir baisiais momentais išmokau leisti sau eiti į Dievą.

Išmokau patikėti Dievui savo deginantį skausmą. Taip išmokau ir mažiau rūpintis kitais. Pažinau savo atsparumo ribas. Šitaip išmokau Dievui patikėti ir klystantį žmogų. Išmokau patikėti Dievui ir siaubingai kenčiantį žmogų.

Taip išmokau patikėti Dievui ir savo priešus, tuos, kurie mane skaudina.

Daugiau nebemanau, jog turiu gintis bet kokia kaina.

Daugiau nebemanau, jog galiu viską kontroliuoti.

Daugiau nebemanau, kad bet koks dalykas gali priklausyti nuo manęs.

Aš ypač supratau, jog negaliu pakeisti kitų!

Aš tik galiu juos mylėti, bet ne juos pakeisti.

Juos gali pakeisti tik Dievas.

Todėl ir patikiu juos Jam.

Šią akimirką jaučiuosi labai liūdnas ir prislėgtas.

Kaip sakau knygoje *Il viaggio della vita* („Gyvenimo kelionė"), gyvenimas nėra nei tiesė, nei ratas, jis sudarytas iš spiralių. Daugelis dalykų kartojasi. Eini pirmyn ir grįžti atgal, pagreitini ir stabdai.

Jaučiuosi vienišas. Galbūt todėl, kad jau tris mėnesius nematau nei vieno žmogaus. Rašau užsidaręs savo atsiskyrėliškame būste, rengiuosi paskubomis ir mintu tuo, ką pasisėjau savo mažame darže.

Izoliacija, žinau, krečia piktus pokštus. Mus, „atsiskyrėlius", nuolatos lanko vaiduokliai, baimės, įkyrios mintys, slogutis. Tačiau taip pat kažkokiu būdu jaučiame, jog Dievas per, atrodytų, tuoj tuoj išprotėsiantį protą mus kaldina, kad parengtų didesniems, aukštesniems tikslams.

Drąsos, Valerijau, jau naktis, eik miegoti, patikėk save Viešpačiui.

Rytoj bus kitokia diena.

Šįryt jaučiuosi geriau.

Suploviau vakarykštės vakarienės lėkštes, padžioviau saulėje skalbinius ir, ruošdamasis rašyti, gurkšnoju skanią itališką kavą.

Tai tikrai tiesa.

Niekada nereikia nusiminti!

Užmigau galvodamas apie Dievą.

Koks buvau kvailas.

Jaučiuosi nedėkingas, galvodamas apie vakarykščią naktį.

Šįryt viskas man atrodo visai kitaip!

Mano atsiskyrėliškumas? Jis man labai praverčia, jis toks vaisingas kūrybai ir juslių, proto bei dvasios tobulinimui! Kiek anksčiau man nepažįstamų dalykų iškyla manyje. Tie paprasti buities darbai, kuriuos prisiverčiu padaryti. Darau viską, ką šią akimirką daro milijonai žmonių, ypač moterų, ir ką, labai tikėtina, darys ir likusį savo gyvenimą!

Šis gyvenimo būdas man leido įgyti ir patirti praktišką autonomiškumą. Kažin kiek vyrų manosi esą nepriklausomi, bet iš tikrųjų jiems visada reikia kokio žmogaus, paprastai moters, kuri jiems lygintų, gamintų valgį, padengtų ir nukraustytų stalą, būtų beveik visada užsidariusi namuose, šluostytų dulkes, valytų, blizgintų grindis, puoštų namus gėlėmis...

O visiška vienatvė? Pasinėrimas į visišką tylą per mėnesių mėnesius?

Kokia prabanga!

Ar žinai, koks tampu apdairus, įžvalgus, supratingas, kai vėl pamatau į save panašų? To net negalima įsivaiz-

duoti. Tai neįtikėtina. Užtenka kelių žodžių – ir, nesvarbu, ar jie apgaulingi, tai kitas dalykas, kurį tuoj pat pajunti savo širdyje, net apie tai negalvodamas, nes tai tarsi nederanti nata, kurią iškart pajunti asmenybės simfonijoje, – kad kuo greičiausiai ir aiškiausiai pamatytum su tavim kalbančio žmogaus vidų, pačią giliausią esmę.

Negali net įsivaizduoti, kaip kito žmogaus žodžiai gali tau iš tiesų pasakyti, atskleisti visai kitus dalykus! Po geroko atsiskyrėliško gyvenimo laikotarpio kitas žmogus tau tampa permatomas. Po tam tikro visiškos izoliacijos laikotarpio, su tavim būdamas, joks žmogus nebegali sukčiauti. Arba, tiksliau, jis tai daro, bet tu tai matai.

O mokėjimas aiškiai atskirti nesibaigiančius dirbtinius, nereikalingus poreikius, kuriuos tau įbruko visuomenė, kurioje gyveni?

Fantastiška.

Aš jau trys mėnesiai, kaip gyvenu vien sūriu bei kiaušiniais, paruoštais su mano paties išaugintomis daržovėmis, ir gerdamas daug vandens iš šiame sklype esančio šaltinio. Ir turiu didžiuodamasis pasakyti, kad mano kūnas sulieknėjo nuo tokios mitybos, sutvirtėjo nuo pasivaikščiojimų, o mano protas tapo skaidrus dėl nuolatinių meditacijų bei maldų.

Apsivalymas.

Atgimimas.

Ir buvimas dvidešimt keturias valandas per parą visiškai be jokių trukdymų, be telefono, be televizijos, radijo, žurnalų. Tik su pačiu savimi, be jokių alibi, be apsimetinėjimo, be galimybės pabėgti. Esi priverstas iš tiesų galų gale suvesti sąskaitas su pačiu savimi.

Ir tada pamatai savo netikrojo „aš“ veidą.

Tą poreikių, reikalavimų, lūkesčių, iliuzijų „aš". Tą „aš", kuris, kad galėtų gyventi, desperatiškai bando ištrūkti laukan, į išorę. O iš ko kito, jeigu ne iš šio netikrojo „aš", kyla paranoja, kliedesys, įkyrios mintys?

Dėkui, atsiskyrėliškas gyvenime, kad mane pastatai akis į akį su mano tikruoju „aš", kuriame visa, kas jau yra seniai, nuo pat mano gimimo; kur, pavyzdžiui, supranti, kad seksualinis geismas neturi slėpti šiltų jausmų trūkumo, sadomazochistinių poreikių, bet turi būti meilės plano dalis; kur tu intuityviai nujauti, jog noras turėti valdžią ir šlovę neturi maskuoti didelio bejėgiškumo, dramatiško jausmo, kad nesijauti mylimas, pripažintas, bet turi būti išgyvenamas kaip galimybė tarnauti; kur jauti, jog neturi gyventi užmiršdamas, kad turėsi mirti.

Ir čia negaliu neprisiminti tos dedikacijos, kurią parašiau savo knygai *Il viaggio della vita* („Gyvenimo kelionė"): „Kančioje, širdies ir proto tamsybėse / slypi gyvenimo prasmė. Ir kuo tamsesnę naktį išgyvensi, / tuo didesniu gyvybės šaltiniu tapsi auštant."

JUOKAS ŠIRDIMI PADEDA ATGIMTI

Tu, kuris kaip ir aš patyrei arba dabar išgyveni skausmą, kančią, žinai, jog mums ne tiek reikia paaiškinimų, rafinuotos analizės, kiek pagalbos. Esu įsitikinęs, jog daug veiksmingiau yra stipriai apkabinti, šiltai pažvelgti, nusišypsoti *širdimi*, atsisėsti šalia žmogaus ir tyliai pabūti, kol jis verkia, nei subtilus teologinis nagrinėjimas ar rafinuotos paskaitos apie psichologiją.

Žmogui labai sunku priimti skausmą, kančią, ligą, o tuo labiau mirtį. Būtent todėl reikėtų išmokti juoktis širdimi. Keliaudamas po pasaulį ir mąstydamas apie savo gyvenimą, atradau neįtikėtiną žmogaus gebėjimą atsigauti.

Pelnytis linksmą širdį, išgyvenus tūkstančius negandų, tūkstančius kančių, leidžia vis dar išlikti *vientisam*, vis dar *pasitikėti savimi* patyrus tūkstančius kankynių, begalę šmeižto, prievartos, piktadarybių, dar *ryžtingesniam eiti toliau* patyrus skausmą, ligas, kančias. Manau, jog Dievas glūdi ypač mūsų gebėjime atsigauti, grįžtant į visavertį, pilną prasmės gyvenimą nugalėjus sunkias ligas, mokėjime juoktis širdimi turint begalę sunkumų. Aš esu žmogus, kurį gyvenimas pritrenkė ir įžeidė visokiais būdais. Ir vis dėlto esu įsitikinęs, kad mokėjimas juoktis širdimi leidžia išeiti iš beprasmybės tamsos.

Tai gali tau padėti *atgimti*.

Šia prasme pastebėjau, jog daugelis pyksta ant savęs dėl tų kančių, kurias išgyvena. Galbūt mano, jog yra jų nusipelnę. Tai klaidinga. Jie save skaudina galbūt todėl, kad jų tėvai jiems išugdė kaltės jausmą ir bausmę. Ir vis dėlto žmonės yra vieninteliai gyvi kūriniai, savo skausmui galintys suteikti prasmę, nes yra vieninteliai žinantys, jog turės mirti. Turėtume išmokti suteikti pozityvią prasmę kaltės jausmui, kai naudojame jį, kad pasitaisytume, bet suteikti jam negatyvią prasmę, kai tas kaltės jausmas mus paralyžiuoja, atimdamas iš mūsų pasitikėjimą savimi, o todėl ir galimybę augti ir ypač veikti.

Iš esmės, kas yra depresija patyrus įžeidimą, atstūmimą, gedulą, kuriuos mes laikome neteisingais, jeigu ne patiems sau skirta bausme?

Tuo tarpu išmok juoktis iš savęs širdimi!

Man žinojimas, kad turėsiu mirti, gyvenimą pripildo didesnės prasmės, būtent todėl, kad laikas yra apribojamas ir kiekvienas dalykas, kurį darai, tampa tikru pasirinkimu. Mes Dievą turėtume melsti ne nesiųsti mums ligų ar išvaduoti mus nuo kančių, bet suteikti mums jėgų pakelti tai, ką išgyvename, būti šalia mūsų, kad mes neprarastume savo dvasinio vientisumo, kad bet kokiu atveju pasirinktume gyvenimą.

Kad suteiktų mums vilties, jėgų ir drąsos.

Nuoširdus juokas padės tau liautis šiame pasaulyje ieškoti teisingumo ir paversti gyvybe tai, kas į tavo rankas pakliūva kaip mirtinga.

KANKINAUSI DĖL NESAVŲ DALYKŲ

Tik paskutiniaisiais metais supratau, jog didžiąją dalį savo gyvenimo praleidau kankindamasis dėl nesavų dalykų. Neįtikėtina, tiesa? Koks buvau nesąmoningas. Kaip savęs negerbiau.

Galėčiau pateikti tūkstančius pasiaiškinimų: kad buvau atstumtas, nesuprastas, nemylimas savo šeimos, kurioje gimiau, kad paauglystėje sulaukiau piktadarybių bei melo, kad pirmaisiais profesinės veiklos metais patyriau pavydo..., tačiau neverta.

Svarbiausia, yra *nesusitapatinti* su tuo, ką blogi žmonės mano apie tave*.

Jeigu tu, atidžiai viską išanalizavęs, nepadarei nieko bloga, tai žinok, jog kankiniesi dėl nesavų dalykų. Kodėl

* Plg. V. Albisetti, *Essere amici*... cit.

turiu kentėti, jeigu motina atstūmė savo sūnų nuo pat mažumės? Arba todėl, kad brolis yra arogantiškas ir kankinasi iš pavydo, nes yra pavydus?

Tai jų bėdos.

Melsiu Dievą, kad jiems padėtų išspręsti tas jų problemas. O aš turiu rūpintis savimi. Kad nesijausčiau žlugęs, kad nesijausčiau nemylima

Dievui tai turėtų atrodyti tikromis nuodėmėmis.

Nes nei vienas iš mūsų, nei aš, nei tu – nesame žlugę ar nemylime. Mūsų Dievas mus myli ir žino, kad esame verti nuo pat to momento, kai mums leido gimti. Tu ir aš kenčiame, kai susitapatiname su nemylimu, atstumtu sūnumi arba kai norime idealios motinos: tada manome esą nemylimi, atstumti arba nesijaučiame idealūs vaikai.

Turi būti atidus, kad nepadarytum tos klaidos, kurią aš nesąmoningai dariau per metų metus: susitapatinti su tuo, ką kiti, ypač tie, kuriuos manaisi gerbiąs ir mylįs, mano ar kalba apie tave.

Turi, atvirkščiai, savyje ieškoti savo tikrosios asmenybės ir sekti ja. Dabar gali manyti, jog tai yra tik galbūt gražūs, bet praktikoje neįgyvendinami žodžiai. Pasitikėk manimi. Toje sumaištyje gyvenime buvau atsidūręs jau ne kartą ir galbūt vėl turėsiu atsidurti. Kita vertus, šioje kelionėje esame vieni ir kiekvienas turi rasti savo kelią. Ir neišsigąsk šios tiesos, bet verčiau pasijusk išdidus ir juokis širdimi!

Vienas dalykas yra tikras: viskas turi prasmę.

Gyvenimas yra vertas, kad jį gyventum.

Bet kokiu atveju.

Jis yra tam, kad juoktumeisi širdimi.

Kodėl gi ne? Kaip mūsų kūnui reikia būti nupraustam, kad būtų švarus, taip ir mūsų protui dažnai reikia, kad jį apsivalytume nuo jame susikaupusių neigiamų minčių.

Būdamas tikras vakarietis, daugelį metų mintis painiojau su žmogumi, tačiau žmogų sudaro bent trys dalys: fizinė, psichinė ir dvasinė, be to, žmogus yra toks paslaptingas, be galo...

Dvasinės dalies negali įveikti niekas.

Ji yra nemirtinga ir nepažeidžiama.

Jei kalbėtume apie protą, tiesa, kad jis įpratęs mąstyti, tačiau būtent protas turi būti pirmiau nei mintis, o ne atvirkščiai! Juk būtent protas sukelia mintis. Taigi priklauso nuo jo, ar jis gimdo vienokio ar kitokio pobūdžio mintis.

Kai tu sakai: „Betgi aš negaliu žiūrėti į pasaulį kitaip" arba „Šitaip kenčiu, jog neįmanoma likti ramiam", man norėtųsi tau pasakyti: tai natūralu, jeigu tu seki neigiamas mintis, tai tavo jausmai yra neigiami!

Nestok akis į akį su neigiamomis mintimis! Mano ilga kančios patirtis mane išmokė to, jog juo labiau su jomis kovoji, tuo jos, atrodo, vis stiprėja!

Verčiau jas palik!

Atimk jų jėgą!

Ir tuomet leisk į savo protą ateiti teigiamoms mintims ir suteik joms jėgos, galios!

Žinai, ką tau trumpai pasakysiu?

Juokis!

Kuo labiau jautiesi slegiamas nelaimingumo jausmo, kuo labiau jauti, jog ant tavęs griūva pasaulis, kad nebeturi išeities, tuo tas momentas yra tinkamesnis juoktis.

Nemanyk, kad aš keistuolis. Nuoširdus juokas tave išlaisvina, tau atveria plaučius ir protą. Per keletą sekundžių tau suteikia tą nuotolį nuo paties tavęs, kurio tau negalėtų duoti netgi daugybė vaistų.

Atimk jėgą iš to tave pavergusio negatyvumo!

Ir toliau nuoširdžiai juokis, nors tau tai ir sunku... ir po tam tikro laiko pajusi savyje Dievą. Šioje žemėje nėra niekas toks svarbus, kad tau galėtų „užgesinti“ širdį. Prisimink tai!

Trečia dalis

PASIRINKIMO SUNKUMAI

VISADA ĮMANOMA PASIKEISTI

Jeigu nusipirkai šią knygą, jeigu ją skaitai, tikriausiai šiuo metu kenti, esi prislėgtas, nerimauji, tačiau nori augti, keistis, tobulėti.

Gerai.

Skaitydamas mano knygą, patikėsi tuo ar ne, jau žengei pirmą žingsnį teisinga kryptimi. Nori atsikratyti blogų įpročių: pesimizmo, apatijos, manymo, kad tau jau niekuo nebegalima padėti, kad nebegali pasikeisti. Beje, ar pastebėjai, jog televizija, laikraščiai, visuomenė nepripažįsta žmogaus pasikeitimo galimybės? Jiems reikia reklamos, reikia vertinti, skaldyti, diskriminuoti iš dalies todėl, kad jie yra paviršutiniški, iš dalies todėl, kad taip elgdamiesi lengviau gali skleisti savo blogį, neurozę, prievartą. Taip jie lengviau tave gali užvaldyti!

Taigi, pirmą dalyką, kurį gali padaryti – tai jų neklausyti. Nenusilenk tam, ką jie sako. Prisimink, ką skaitei ankstesnėse mano knygose: esi vienintelis ir nepakartojamas. Niekada to nepamiršk.

Pamąstyk.

Ar nepastebi, jog tavo šeimos nariai, tavo vadinamieji draugai, tave supantys žmonės patiria tik kai kurias tavo sudėtingos ir begalinės asmenybės dalis? Ar nepastebi, kad jie tave mato tik prislėgtą, nerimastingą, žlugusį ar žiaurų?

Tačiau nė vienas iš mūsų yra vien tik prislėgtas, tik nerimastingas, tik blogas. Tikėsi tuo ar ne, mes esame nuostabios, galingos būtybės. Galime išgyventi net ir ilgus depresijos, nerimo, agresyvumo laikotarpius, tačiau kiekvienas iš mūsų yra visai kas kita!

Aš nerašau tam, kad suteikčiau malonumą mane skaitantiems. Aš rašau tik tai, ką patyriau savo kailiu. Ar žinai, kiek kartų buvau prislėgtas ir nerimastingas? Daug kartų.

Ar nematai, kad ši visuomenė, sudaryta daugiausia iš korporacijų, pramogų, informacijos, verslo žmonių, vadinamųjų „nugalėtojų“, leidžia, sureikšmina ir reklamuoja tik lengvo pobūdžio, neproblematiško turinio, kvailas knygas, skelbdama jas esančias linksmas, tuo tarpu iš tikrųjų jos yra tik patetiškos, kaip patetiški ir jų svarbiausi veikėjai, būtent dėl to, kad iš esmės atspindi tą visuomenę ir izoliuoja sudėtingus žmones, turinčius didžią iš ilgo psichologinio ir dvasinio augimo kelio kylančios ramybės galią, žmones, kurie tiki žmogumi kaip be galo sudėtinga ir paslaptinga ramybės ir depresijos, pergalių ir pralaimėjimų visuma, žmones, kurie sąmoningai suvokia gyvenimą kaip labirintą, o ne kaip tiesią liniją, kurie nemoka ir nenori diskriminuoti, vertinti, kurie moka suprasti ir priimti viską, kad pranoktų save, kurie labiau vertina intuiciją nei logiką, širdį nei protą?

Jeigu šią akimirką esi prislėgtas ar nevertini savęs, tai todėl, kad paklūsti jiems, o ne sau!

Ne Dievui.

Tu nesirenki.

Tu leidiesi vedamas, bet jų.

Prie jų esminio pesimizmo.

Nors būtent jie iš pažiūros ir atrodo geraširdiškai supratingi. Tačiau viduje, savo širdyje žino, jog tu žaisi jų žaidimus, jeigu jausiesi kaltas, ligonis, žlugęs, prislėgtas, netinkamas, nesuprastas. Šitaip jie galės jaustis viršesni už tave. Šitaip jie tikėsis, kad tu eisi pas juos prašyti paguodos, supratimo, meilės, pagalbos.

Bet aš šia knyga tau noriu pasakyti: nebeprašyk!

Pasiimk!

Kai jautiesi kaltas, prislėgtas ar žlugęs, paklausk savęs, kodėl taip jautiesi, ir pamatysi, kad kaltas, prislėgtas, žlugęs yra tavo netikrasis „aš“, paprastai labai jautrus tam, ką apie tave sako kiti, tie blogieji, bet nelabai dėmesingas, kad suprastum savo tikrąjį, gilų, nepakartojamą unikalumą.

Tu jautiesi blogai, nes *kiti* nori, kad tu jaustumeisi blogai.

Jeigu jautiesi blogai ir to nenori, pasikeisk.

Neieškok išorėje to, ką gali rasti savyje!

Kiekvieno iš mūsų viduje yra visko.

Bėda ta, kad to nežinome.

Nenorime to žinoti.

Kažkas, nuo tada, kai buvome vaikai, mus privertė patikėti, kad mums kažko trūksta ir kad to kažko turime ieškoti viename ar kitame žmoguje. Kad tas ar kitas galėtų jaustis svarbus, galingas. Būtent todėl, kad iš tiesų tas žmogus yra bejėgis, yra ligonis. O tuo tarpu Dievas mus visus, nei vieno neišskirdamas, apdovanojo didele jėga. Ir, laimei, į pasaulį paleido ir ne tokių ligotų žmonių, kurie, apsimetę gerais žmonėmis, nebando manipuliuoti, kontroliuoti ar subtiliai valdyti sūnų, dukrą, draugą, draugę, brolius, seseris.

Pradėk pasitikėti savimi.

Pasinerk į save!

Nebijok savęs!

Nuspręsk daugiau nebetikėti tais, kurie tau pasakė priešingai! Dabar, skaitydamas mano knygą, jeigu tavo tokia padėtis, tavo širdis žino, jog sakau tiesą. Žodžiai gali padaryti daug daugiau, nei mes manome.

Pavyzdžiui, jeigu jautiesi prislėgtas, išgyvenk iki galo šią dvasios būseną, kad suvoktum, ką tau norima pasakyti.

Nebėk įduoti jos į kieno kito rankas.

Padaryk tai pats.

Suprask ją.

Jeigu jautiesi kaltas, išanalizuok šią dvasios būseną ir pavadink dalykus tikraisiais vardais: jeigu ta kaltė tavo, priimk ją, kad eitum toliau; jeigu kitų, paleisk ją, atsikratyk jos. Nes šiuo antruoju atveju ji būtų tik nereikalinga našta.

Apsivalyk nuo to.

Išsilaisvink tuoj pat.

Tai ne tavo dalykai.

Mačiau pernelyg daug psichologiškai užvaldytų žmonių (aš pats toks buvau ir netgi daugelį metų), kurie kentėjo dėl ne savo dalykų! ir netikėk tais, kurie nori tave įtikinti, jog negalima pasikeisti.

Yra kaip tik atvirkščiai.

Atėjome į šią žemę būtent tam, kad pasikeistume.

Kad augtume.

Kad tobulėtume.

Jeigu šią akimirką esi prislėgtas, jautiesi nereikalingas, kaltas, pabandyk nusišypsoti šiai dvasios būsenai.

Prašau tavęs, nusišypsok.

Jeigu to nepadarysi, sutiksi, kad teisūs yra jie.

Tie, kurie tave nori matyti prislėgtą, nereikalingą, kaltą.

Jeigu, perskaitęs šias eilutes, ir toliau liksi abejingas, nes tokia tavo dvasios būsena, tai tik dėl to, kad tau patinka tokiam būti.

Tu nepasirinkai.

Manaisi pasirinkęs tą dvasios būseną, kurią dabar išgyveni, bet tai netiesa! Manai, jog neįstengsi to padaryti, jog esi pernelyg pavargęs, pernelyg mažas, kad akis į akį žvelgtum į savo negatyvumą, bet tai netiesa! Nes, nori tu to, ar ne, negatyvumas yra *tik viena* dvasios būsena, o tuo tarpu žmogus gali išgyventi *begalę* dvasios būsenų.

Jeigu jautiesi bejėgis per akistatą su savo negatyvumu, pasijudink protu ir širdimi ir pažiūrėk, ar tas negatyvumas iš tiesų yra tavo, o gal jis išplaukia, pavyzdžiui, iš tavo vaikystės, iš tavo tėvų, kokie jie buvo, iš to, ar tu susitapatinai su tuo, ką apie tave kalba priešai, netikri draugai arba tie, kurie sakosi tave mylintys.

Laikykis atokiai nuo tų, kurie tavęs gailisi. Jie tave išmokys mėgautis tuo nepasirinkimu, nesikeitimu. Bėk ir nuo tų, kurie su tavimi elgiasi griežtai. Jie bando priversti tave galvoti apie save neigiamai.

Patikėk manimi.

Klausykis tik Dievo.

Kuris yra begalinė Meilė ir visada tave priims.

Arba, jeigu netiki, galvok apie tai, ką tau pasakiau: esame galingi. Mus sudaro begalė dvasios būsenų. Pasirink tą, kuri tau labiausiai patinka. Išeik iš negatyvumo, į kuri tave pastūmėjo kiti ar tavo netikrasis „aš“.

Nebebijok!

Juokis.

Ir visam laikui išguik, ypač iš savo širdies, tuos, kurie buvo tave užvaldę. Buvo užvaldę, bet nemylėjo. Nebesirūpink daugiau jais ir eik savo keliu! Išsklaidyk savo sumaištį. Dabar žinai, jog už vaidmenų, už institucijos požiūriu gerų asmenų (įskaitant netgi ir tėvo, motinos, brolio, sesers asmenis ir kt.) gali slypėti pati baisiausia apgavystė.

Jau keletą dienų jaučiuosi keistai nerimastingas ir pastebiu, jog esu prastos nuotaikos.

To neišsigąstu.

Ir tu, kuris skaitai mano knygą, niekada neišsigąsk to, ką jauti. Tai dovanos. Nuorodos, kad galėtum eiti kitais keliais ar gilinti kai kuriuos jau esančius.

Glostau savo nerimą ir savo prislėgtumą ir klausiu jų, ko jie nori, ką turėčiau suprasti.

Aaa... supratau.

Jau trys dienos nerašau.

Paslapčia į mano asmenybę įsėlino kaltės jausmas ir sukėlė negatyvumo jausmą.

Nusišypsau.

Jau seniai žinau, kad mane gali apimti kaltės jausmas dėl mano griežto auklėjimo bei dėl negatyvios, neurotiškos, netikros, paviršutiniškos šeimos aplinkos, kurioje išaugau. Nuo tada, kai pirmą kartą nuodugniai išnagrinėjau savo asmenį, praėjo maždaug dvidešimt penkeri metai. Per tą laiką, tiek dirbdamas su savo pasąmone, tą negatyvų, paralyžiuojantį kaltės jausmą sunaikinau beveik visiškai, tačiau jo liekanos dar vis tūno mano asmenybėje.

Dabar tai yra draugai.

Jos man primena, iš kur atėjau, iš kokios aplinkos pradėjau savo kelią. Jos liudija mano unikalumą. Aš tai

supratau ir nusprendžiau jų nusikratyti. O kai jos atsilaiko ir nenori manęs palikti, atsipalaiduoju ir meldžiuosi*.

Šiandien jos pasitraukia greitai.

Nerimas dingo.

Nors dar jaučiu nedidelį liūdesį.

Galvoju apie tūkstančius galimybių, kurių turiu, ir pastebiu, jog užmiršau tarnavimo jausmą ir savo rašymo liudijimą. Savo misiją. Pastebiu, jog nebuvau pats savimi iš tiesų. Jog buvau priverstas pasiduoti žemai save vertinančiomis mintims, kurias šiomis dienomis man įpiršo blogi žmonės ir kurias viena mano asmenybės dalis priėmė kaip savas.

Pastebiu, jog šiomis dienomis gyvenau „susiskaidęs".

Daugiau susikoncentravęs į savo išorę.

Dėkoju savo prislėgtumo jausmui, kad jis energingai prabilo į mane, ir tuoj pat pasikeičiau.

Susikoncentruoju į save, į savo vidų.

Ieškau harmonijos.

Surenku savo asmenybės dalis ir jas sujungiu.

Ir liūdesys, kurį sukėlė skausmas, išgirdus nemalonius dalykus, išnyksta mano esybės begalybėje ir... beveik natūraliai su didesne jėga tęsiu šį nuostabų rašymą. Kuris, tikiuosi, pasieks ir palies jį skaitysiančių širdis.

Su ta mintimi, be galo nudžiugęs, nusišypsau.

Esu laimingas!

Tegyvuoja gyvenimas!

Net jeigu ir kenčiame.

* Plg. V. Albisetti, *Guarire con la meditazione cristiana. Un modo nuovo di pregare*, Paoline, Milano, 1998.

Vakaruose didžioji dauguma žmonių net nebesuvokia, kad jau seniai nebesijuokia. Nebėra linksmi. Tu nebemoki juoktis, nebesi linksmas, nes esi pernelyg prisirišęs prie savo neigiamų minčių.

Ir žinai, kodėl?

Todėl, kad savo energiją iššvaistai tam, ko neturi, užuot paskirdamas ją tam, ką turi tą konkrečią akimirką. Tai, kas tave daro laimingą, kas tave verčia juoktis širdimi, yra ne kiti žmonės ar tave supantis pasaulis, bet tavo minčių kokybė, t. y. ar jos yra teigiamos, ar ne.

Yra ramių žmonių, nors jie ir turi visą gyvenimą nugyventi prijungti prie kvėpavimo aparato. Nes teigiamos mintys kyla iš dvasinės žmogaus dalies ir ten, tavo viduje, jos yra jau nuo pat pradžios.

Jos yra natūralios.

Kaip natūralu žmogui yra ir juoktis širdimi, būti linksmam, laimingam. O tuo tarpu neigiamos mintys, nemokėjimas nuoširdžiai juoktis yra kultūrinis, socialinis produktas. Nes juos sudaro lūkesčiai, iliuzijos, priklausomybės, įpročiai.

Bet kokiu atveju šypsokis gyvenimui širdimi!

Prašau tavęs.

Padaryk tai dabar.

Net ir be jokios priežasties.

Priprask!

Išjudink savo širdį, kad būtų linksma!

Turime neužmiršti šypsotis, kad ir kaip einasi mūsų gyvenimas. Daugelis žmonių mano, kad šypsena yra paviršutiniškumo, lėkštumo sinonimas. Priešingai, man tai

yra brandos ir didelės išminties ženklas. Man šypsotis gyvenimui – tai ne bėgti nuo jo sunkumų, nuo nerimą keliančių dalykų, bet, priešingai, reikia suprasti, jog tuos sunkumus reikia spręsti, nugalėti!

Taigi, kaip sakiau knygoje *Il viaggio della vita* („Gyvenimo kelionė"), šypsena – tai menas, tai sugebėjimas. Ji neatsiranda be jokių pastangų, automatiškai.

Ją reikia pelnyti.

Aš, kadangi mano gyvenimas buvo ir yra pilnas kančių, apie tai kai ką išmanau. Ir, kaip kančių patyręs žmogus, suradau vieną triuką, vieną nuostabią priemonę: šypsotis kančioje.

Iš pradžių tau tai bus sunku arba palaikysi mane truputį keistoku, bet padaryk tai vis tiek! Tai buvo veiksminga man, tad bus veiksminga ir tau.

Panaudok veido mimiką, sujudink raumenis šypsenai vieną, antrą, trečią kartą ir, jeigu iš tiesų esi nuoširdus sau pačiam, turėsi pripažinti, jog tai padaręs pasijusi lengviau, pajusi, jog atsitolinai nuo savo kančios. Kad tau užsinorės pagalvoti: „Kam svarbus mano skausmas! Šiaip ar taip, esu gyvas! O gyvenimas yra kelionė!"

Kas mane pažįsta asmeniškai, žino, jog, nors mano gyvenimas ir buvo sunkus, pilnas pavojų, pinklių, skausmo, aš visada savyje išlaikiau nuolatinį džiaugsmo, linksmumo pagrindą. Esu ekstravertiškas. Man patinka būti su žmonėmis, nors ir gerai pažįstu niekingus žmogaus asmenybės bruožus. Dažnai juokiuosi. Net ir vienas.

Vakar važiavau automobiliu per Toskanos laukus. Buvau liūdnas, nes, kaip daugeliui nutinka profesinėje srityje, jaučiau, kad kai kas man pavydi.

Kankinausi, nes dar kartą buvau užmiršęs. Deja, mano bėda yra ne ko nors nežinoti, bet kartais užmiršti tai, ką žinau.

Paskui prisiminiau. Prisiminiau, jog kankinausi ne dėl savo dalykų. Ne aš pavydėjau kam nors kitam. Bet, priešingai. Būtent kiti pavydėjo man.

Tada panorau nusišypsoti.

Nusišypsoti iš savęs, dėl savo naivumo.

Sustabdžiau automobilį.

Kelias buvo tuščias.

Pabandžiau panaudoti praktiškai tai, apie ką kalbu jums savo knygose. Išėjau *už* savo kančios *ribų*, kad pamatyčiau tai, ką ji man nori pasakyti. Šitaip sužinojau, jog, kadangi nebuvau pripažintas, mylimas, kai buvau vaikas, dar kartą susidurdamas su nepripažinimu, pajutau atvertą seną žaizdą.

Vėl nusišypsojau savo menkumui.

Vėl susitaikiau su mažuoju Valerijumi* ir išlipau iš automobilio. Priešais mane driekėsi žalio lauko platybė, nusagstyta raudonomis aguonų dėmelėmis.

Susitapatinau su tuo, ką mačiau.

Įsigilinau į tai protu ir širdimi.

Praradau laiko ir erdvės pojūtį.

Kalbėjausi su Dievu.

Nežinau, kiek tai tęsėsi.

Keletą minučių.

Amžinybę.

Žinau tik, jog, kai vėl įlipau į automobilį, jaučiausi lengvas, apsivalęs, protas skaidrus, o širdis karšta ir rami. Verkiau iš laimės.

* Apie tai skaitykite V. Albisetti, *Da Freud a Dio...* cit.

Jeigu žmonės nesišypso, tai todėl, kad psichologiškai ir dvasiškai yra kurti, nes nemoka klausytis, nes jų širdis kieta, nes jie nejautrūs. Nes manosi bendraujantys su pasauliu, o tuo tarpu visada ir tiktai užsidarę savyje.

Jie mano, jog skausmas yra tik mūsų.

Liūdno mūsų likimo.

Jie pamiršta, jog kenčia, atvirkščiai, pasaulis, visa žmonija. Kiekvienas iš mūsų išmoksta šypsotis tada, kai suvokia, jog visa, ką jis turi, *nėra jo.*

Mokėjimas šypsotis kyla iš neatsiskyrimo nuo visumos, neužmiršimo esant jos dalimi. Turime manyti – ne kad mūsų pakanka mums patiems, bet kad esame dovanai.

Tada tavo skausmas taps *tikruoju* skausmu.

Tavo kančia bus vien tik visatos kančios dalelė. Neturi susitapatinti su savo skausmu. Neturi manytis esąs toks visagalis, kad ją pasisavintum arba kad ji tavęs nebeapleis!

Tai daug paprasčiau nei manai: nusišypsok ir atsisakyk jos. Ji tikrai pasitrauks. O jeigu liks, tai tik todėl, kad tu jos nepaleidi iš tiesų.

Vis dar atsidavęs kančiai?

Galbūt to nepastebėjai, bet esi jau pripratęs prie liūdesio, prie pesimizmo. Galbūt tu sutapęs su savo, kaip kenčiančio žmogaus, įvaizdžiu. Tikriausiai esi ir apsuptas pesimistiškai, negatyviai galvojančių žmonių. Visada rimtų, nuolat kalbančių apie problemas darbe, apie šeimos ekonominius sunkumus, apie santuokinio gyvenimo nusivylimus, apie neklusnius vaikus ir kt. Kita vertus, yra būnama su tais, į kuriuos panašėjama.

Beje, ar pastebėjai, jog tokie žmonės visada kaltina kitus? Jie niekada nesuabejoja savimi. Ir jeigu kartais kalba apie save, tada sako: „Aš esu toks... Ką padarysi... Toks mano būdas...“, nes iš tiesų nenori keistis.

Tai sustabarėję žmonės.

Iš esmės jie savęs nepriima.

Jie nežino, kad jais manipuliavusieji, kurie niekada nenorėjo, jog jie save priimtų, juos nuteikė taip mąstyti. Dėl to, galbūt to ir nenutuokdami, jie susitapatino su tam tikromis pozicijomis, su nustatytais, nekintančiais elgesio būdais, kurie jiems leido manyti, kad turi kai kurių pranašumų. Pavyzdžiui, kai kurios moterys yra skatinamos vaidinti šaunių mergaičių vaidmenį, kad visuomenėje įgautų pranašumų, arba aukos vaidmenį, kad taip sustiprintų savo svarbą šeimoje, poros gyvenime; arba, priešingai, jos susitapatino su vyriškos, dominuojančios moters figūra, taip pelnydamos ją supančių pagarbą bei nuolankumą.

Tai pranašumai, kuriais tie žmonės pagrindė visą asmenybę, patys būdami įsitikinę, jog tokia asmenybė yra autentiška, kai tuo tarpu iš tiesų jiems tai buvo primesta kitų. Būtent norint patenkinti tų kitų poreikius. O įrodymas toks: visi tie pranašumai yra skirti tam, kad būtų siekiama išorinių rezultatų!

O norėdami visiškai susitapatinti su jiems skirtais vaidmenimis, jie turėjo skaidytis. Veikloje turėjo panaudoti tik kai kurias, jais manipuliuojantiems norimas savo asmenines savybes. Taigi tai tikrai nėra pranašumai, būtini savo paties asmeniniam augimui ar norint gerai sutarti su pačiu savimi, nei netgi norint pasiekti ramybės, džiaugsmo, linksmumo, laimės būsenas.

Ir vis dėlto visi šie žmonės iš esmės yra liūdni. Mirę psichologiškai ir dvasiškai.

Jie nesugeba juoktis širdimi.

Iš tiesų čia tik geras nuoširdaus juoko protrūkis nušluotų visą šią per laiką sukurtą struktūrą.

PESIMIZMO DAUGĖJA, AŠ VIS DĖLTO JUOKIUOSI

Čia, Europoje, masinės informacijos priemonių perduodamos naujienos visada yra neigiamos, slegiančios. Yra kalbama tik apie smurtą, mirtis, piktadarybes. Palyginus su Lotynų Amerika, kurioje išbuvau nemažai laiko, akivaizdus skirtumas yra tas liūdesys, kurį galima pastebėti žmonių veiduose.

Vis dėlto tik optimizmas leidžia gyvenimą pakreipti kita linkme! Būnant pesimistiškam, ne ką nuveiksi. Galbūt europiečiai mano, jog liūdnas veidas yra rimtesnis?! Nėra nieko klaidingesnio nei šitai.

Liūdesys ir pesimizmas nepadeda išspręsti problemų. O tuo tarpu optimizmas ir teigiamas mąstymas padeda išspręsti problemas, nugalėti depresiją. Jie leidžia ištverti tuos neteisėtus smūgius, kuriuos tau suduoda gyvenimas.

Man dažnai tekdavo kaip inspektoriui važinėti teikti konsultacijų vienuolynuose. Pirmasis dalykas, kurį pastebėdavau, buvo ten tvyranti atmosfera, vienuolių veidai. Visada būdavo taip: jeigu atmosfera nebūdavo rami, džiaugsminga, jeigu veidai būdavo liūdni, žinodavau, kad bus daug darbo.

Ir, priešingai, tikintysis niekada nėra liūdnas.

Tikrai tikintis žmogus visada yra optimistas.

Jau seniai, dar prieš prasidedant *Naujojo amžiaus* (*New Age*) judėjimui.

Tikri tikintieji visados, ypač tada, kai gyvenimas yra negatyvus, išlaiko pozityvią poziciją.

Tai pasirinkimo dalykai.

Žmogus yra liūdnas, jeigu nusprendžia toks būti, jeigu pasirenka liūdnas mintis.

Žmogus yra prislėgtas, jeigu nusprendžia toks būti, jeigu pasirenka slegiančias mintis.

Žmogus yra ramus, jeigu nusprendžia toks būti, jeigu pasirenka taikias mintis.

Žmogus yra linksmas, jeigu nusprendžia toks būti, jeigu pasirenka linksmas mintis.

Laimė, kaip daugelis mano, priklauso ne nuo aplinkybių, socialinių sąlygų, fizinės būklės, bet nuo mūsų pozicijos.

Laimė priklauso ne nuo išorės faktų, bet nuo mūsų vidaus.

Ir tai pasirinkti gali tuoj pat.

Dabar.

Nereikia laukti, atidėlioti.

Tai būtų tik dar vienas alibi, dar vienas pasiteisinimas.

Tokiais atvejais pagalvok apie mirtį. Apie savo mirtį. Pagalvok, jog mums skirto laiko nėra daug. Jis ribotas. Ir mes nežinome, kada jis baigsis. Kai jautiesi tingus, inertiškas, apatiškas, pagalvok apie tai ir nuspręsk, kaip panaudoti laiką, kurį tau dar dovanoja Dievas.

Turėtume visada veikti galvodami, jog vieną ar kitą momentą galime mirti.

Tik toks įsitikinimas mus paskatins pereiti prie veiklos.

Tik toks įsitikinimas mums leis gyvenimą gyventi iš tiesų.

Tik toks įsitikinimas mums leis įgyvendinti svajones.

Tik toks įsitikinimas mums leis įgyvendinti neįmanomus dalykus.

Niekada neužmirštant, jog esame vieninteliai ir nepakartojami.

Ši visuomenė, be to, kad atėmė iš mūsų laiko pojūtį, dar nori, kad visi būtume vienodi!

Kad mus būtų geriau valdyti ir išnaudoti.

Ši visuomenė mus nori matyti liūdnus ir prislėgtus.

Kad mus būtų geriau valdyti ir išnaudoti.

Tad šios pesimistinės kiekvieną masinės informacijos priemonių skelbiamą žinią nepastebimai persmelkiančios vizijos skatinami mąstome liūdnas mintis to net nesuvokdami. Jos tapo mūsų įpročiu! Mes nebepastebime mus supančių gražių dalykų. Mes liekame pasinėrę į savo pesimizmą. Nors mums ir šviečia nuostabi saulė, mes nepažvelgiame į ją, bet galvojame apie vakarą, kai, pavyzdžiui, turėsime vėl pasinerti į savo šeimyninio gyvenimo *rutiną*.

Tuo tarpu turime išgyventi dabarties akimirką!

Kiekviename dalyke, kiekvienoje situacijoje, kiekviename žmoguje *visada* yra gera dalis džiaugsmo, turime rasti, kaip su ja užmegzti ryšį.

Gyvenimas susideda iš džiaugsmingų ir skausmingų dalykų.

Skausmo akimirkomis yra svarbūs tie tavo patirti džiaugsmingi dalykai.

O džiaugsmingomis akimirkomis išgyvenk džiaugsmą.

Tad juokas yra sveika kūnui – dabar apie tai kalba ir klinikinės medicinos straipsniai: pagreitėja širdies ritmas, pagerėja kraujotaka, suaktyvėja veido ir skrandžio raumenys, skatinami veikti plaučiai ir kt. Juokas sumažina sukeltą raumenų įtampą ir leidžia išsiskirti endorfinams, kurie yra nuskausminamosios medžiagos. Neseniai skaičiau, jog fizinius skausmus galima išsigydyti juokiantis!

Palikus nuošalėje mokslinius aiškinimus, aišku, jog kančią sukuria mūsų protas.

Pripratimas juoktis pakeičia požiūrį į gyvenimą.

Tu pajunti norą gyventi.

Gal jums pasirodysiu beprotis, bet, kai atradau terapinį juoko poveikį, nepraeina nei diena, kad kaip nors nesijuokčiau. Ir jaučiuosi daug geriau.

Padaryk tai ir tu.

Prisiversk juoktis, pajudink veido raumenis, pirmyn! Iš pradžių bus sunku, tau atrodys absurdiška, tačiau, jeigu tai darysi metodiškai, keletą minučių per dieną, pasikeisi. Per keletą savaičių pajusi optimistišką požiūrį į gyvenimą, savo rūpesčius išgyvensi lengviau, jausiesi sveikesnis ir jausi didesnį norą gyventi.

Svarbiausia, tu nebesijausi valdomas situacijos, nebepatirsi nerimo, bet per terapinę juoko galią atgausi blaivų požiūrį.

Išsilaisvinsi.

Padaryk tai, ir pamatysi tai pats.

Mes iš esmės esame tai, ką galvojame.

Jeigu galvojame neigiamai, esame negatyvūs.

Jeigu galvojame teigiamai, esame pozityvūs.

Ypač tada, kai jaučiamės sumišę ar netekę drąsos, kai mus užplūsta ir nebenori palikti neigiamos mintys, turime prisiversti juoktis.

Tada pagaliau pasijusime laisvi.

Vėl švarūs.

PAGELBSTI KŪNAS

Kad imtum juoktis širdimi, reikia pajusti savo kūną. Tad norėčiau tau truputį pakalbėti ir apie konkrečias praktikas, kurios gali palengvinti kelią į širdį, pagelbėti juoktis širdimi. Tai yra apie kūną, kuris pagelbėtų pasitikėti savimi, susitelkti, pagaliau pralinksminti širdį.

Kūnas retai apgauna.

Tu, kai kalbi su kokiu žmogumi, ar žiūri jam į akis? Kai eini, ar turi polinkį pečius atpalaiduoti dėl tos ramybės, kurią nešiojiesi savyje, o gal jie susigūžę nuo atsakomybių, kurios, manai, esančios pernelyg slegiančios, naštos ar pakelti aukštyn, kad apsigintum nuo baimės, kuri tau pakerta kojas?

Ar dabar supranti, kodėl, kaip sveiką kasdienį pratimą, siūlau tau įprotį juoktis? Nes per kūną arba kūne galima paskatinti, pažadinti vidines pozicijas!

Pati kūno laikysena gali padėti tavyje, kiekvienoje tavo kūno dalyje (net ir pačioje mažiausioje bei nepastebimiausioje) laisvai pasireikšti savigarbai, džiaugsmui, optimizmui.

Apie kūną tu turi galvoti nebe kaip apie sudarytą iš hermetiškų sektorių, iš tarpusavyje nepralaidžių zonų, bet kaip apie sudarytą iš visumos, kurioje vyksta laisva cirkuliacija.

Jeigu proto esi prislėgtas, tai bus prislėgtos ir kitos kūno dalys. Jeigu kažkas varžo tavo protą, tai ir kitos kūno zonos arba organai bus suvaržyti. Ir atvirkščiai, jeigu tavo širdis linksma, tai ta linksmybė pasklis visomis tavo gyslomis.

Kaip jaučiasi tavo kūnas šią akimirką, kai skaitai mano knygą? Ar esi atsipalaidavęs? Ar jauti šilumą pilvo srityje? Kartkartėm keletai sekundžių pertrauk skaitymą ir keletą kartų giliai įkvėpk ir iškvėpk, kad kiek galima sumažintum tą nerimą, kuris tvyro tavo kūne, tavo prote.

Kai esi, pavyzdžiui, namuose, pasimokyk pastovėti keletą sekundžių nejudėdamas ir, kaip sako psichologai, įsivaizduoti, jog esi medis: tavo kojos yra medžio šaknys, o tavo galva – jo lapija. Tokioje padėtyje gali atlikti autogeninės treniruotės* pratimus, arba pakanka to, kad tavo kvėpavimas bus ritmiškas.

Kai įkvepi, įtrauk giliai orą, iš žemės, iš savo pėdų, iš medžio, kuriuo įsivaizduoji esąs, šaknų, pasiimk orą, jėgą, keletą sekundžių sulaikyk orą plaučiuose taip, kad jie galėtų pasotinti, suteikti jėgų kiekvienai tavo kūno dalelei, tada pakelk galvą, medžio lapiją, ir leisk išeiti visam orui, pamažu iškvėpk jį į dangų, dėkodamas Dievui už tai, kad esi. Pakanka širdimi pasakyti: „Ačiū, Dieve." Bet kokiu atveju.

Turi stovėti ne sustingęs, bet atviras ir nesvyruodamas. Tu nesvyruoji, nes kojomis (savo šaknimis) remiesi į žemę ir gauni jėgos, tačiau esi dar stipresnis todėl, kad lieki atviras keldamas galvą (savo lapiją) į dangų, į kažką didesnį,

* Plg. V. Albisetti, *Il training autogeno per la quiete psicosomatica*, Cinisello Balsamo, Edizioni San Paolo, 1997.

į Dievą, kuris padvigubina tavo jėgas. Tai pats Dievas tave laiko.

Pasimokyk šios pozicijos keletą kartų per dieną ir palaipsniui, bet tikrų tikriausiai tavyje atsiras daugiau savigarbos, ramybės ir džiaugsmo. Taip pat ir todėl, kad šia laikysena mokaisi to, kad, norėdamas tapti iš tiesų stiprus ir ramus, turi atsisakyti savo proto priklausomybės schemų, savo negatyvumo ir leistis pas Dievą, vienintelį, kuris tau gali suteikti tikrąją jėgą ir tikrąjį džiaugsmą. Tu pasitiki savimi, nes žinai, jog Dievas pasitiki tavimi!

Keliaudamas po pasaulį pamačiau, jog egzistuoja įvairiausių praktinių, su kūnu susijusių metodų, reikalingų, kad sustiprintum pasitikėjimą savimi bei panaikintum tą negatyvumą, kuris yra mumyse, kad lengviau galėtume juoktis širdimi. Čia išvardysiu tau jų keletą, kurie, man atrodo, labiausiai dera Vakarų mentalitetui.

Be jau minėtos autogeninės treniruotės, buvo įrodyta (tai pasirodys keista), kad protas pailsi ir nuo sistemingų, kasdienių pasivaikščiojimų. Taip pat ir nuo bėgimo. Šie abu fizinės veiklos polinkiai tinkami todėl, kad susirūpinimas atslūgsta, neigiamos mintys išsisklaido ir protas pailsi.

Yra moksliškai nustatyta, kad vaikščioti, bėgioti įpratę žmonės (galbūt todėl, kad tai yra natūrali veikla, kurios nereikia išmokti, ją žmonės paveldi, pažįsta kaip archajišką) jaučia mažiau neapykantos, yra ne tokie agresyvūs, laimingesni, labiau save vertina.

Žinoma, šios veiklos formos, jei į jas nežiūrima kaip į pareigą, būtinybę, būna geresnės, jeigu vyksta malonioje aplinkoje. Kai viešiu Lotynų Amerikoje, visada, jeigu įmanoma, ieškau gamtos apsuptų vietovių. Turint omenyje nesuskaičiuojamą daugybę nepaliestų ir atokių šio žemyno

zonų, nėra pernelyg sunku tokių vietų surasti. Universitetas, kuriame dėsčiau, yra tiesiog ant Ramiojo vandenyno kranto, ir kas rytą *linksmai* nueidavau apie dešimt kilometrų iki jo ir tiek pat grįždamas namo.

Ir čia, Italijoje, gyvenu miškų apsuptoje sodyboje. Skiriu daug laiko pasivaikščiojimui takais, kurie driekiasi per aplinkui augančias kaštonų giraites bei per ąžuolynus. Maždaug valandą kas rytą, vos atsikėlęs, ir kaskart, kai protas tampa pernelyg įsitempęs, kad galėčiau rašyti. Taigi pastebėjau, jog geriausios intuicijos akimirkos mane aplankė man vaikštinėjant, kai mintis nebebuvo priversta atlikti specifinę veiklą.

Žinoma, yra ir kitokių praktikų ir tiems, kurie gyvena ne kaime. Paskutiniaisiais metais, pavyzdžiui, madingiausia yra meditacija.

Apskritai aš meditacija laikau tuos proto bei kūno atsipalaidavimo momentus, kurių metu žmogus sugeba pailsėti savo vidumi. Aš esu įpratęs atlikti krikščionišką meditaciją. Medituoju jau daugelį metų keletą kartų per dieną.

Meditacijos praktika labai padeda atitolinti neigiamas mintis, kurios pernelyg ilgai būna įstrigusios mūsų galvoje. Medituoti įpratęs žmogus, pavyzdžiui, leidžia greitai pranykti neigiamoms mintims, niekada neleidžia joms apsistoti savyje.

Tačiau, aš manau, kad tą patį teigiamą šių anksčiau minėtų praktikų poveikį galima pasiekti ir labai paprastais elgesio būdais, tokiais kaip gyvenimas gamtoje. Galbūt todėl, kad mano kilmė valstietiška, esu įsitikinęs, jog gamtoje egzistuoja kažkas galinga ir teigiama, ką dovanai gali pasiimti sau joje būdamas, ją mylėdamas.

Taip pat ir dėl dainavimo. Mes, lotynai, turint omenyje mūsų didžią dainavimo bei muzikos tradiciją, čia esame labai pranašūs. Nesigėdyk, jeigu, pavyzdžiui, namuose išgirsi save dainuojant.

Tai labai atpalaiduoja!

Tai sveika širdžiai ir protui.

Aš, deja, nesu muzikalus, neprisimenu arijų, tačiau vis tiek dainuoju! Dažnai per dieną judinu rankas, galvą, kojas, visą kūną ir daugiau ar mažiau aiškiai, garsiau ar tyliau, dainuoju, atsiliepdamas į tuomet mane apėmusią nuotaiką.

Bet dainuoju visada.

Tai tas pat, kaip prapliupti juokais.

Kiek dalykų, kaip matai, galima padaryti, kad pralinksmintum savo širdį!

Šokis. Šokti vienam skambant harmoningai muzikai. Suktis po namus nuogam, kai niekas nemato, arba patogiai apsirengusiam, kad perimtum savo kūniškumą, savo autentiškumą, savo žmogiškumą. O jeigu tu tai darytum šokdamas, dainuodamas, juokdamasis? Manau, jog tikrai priverstum nusišypsoti ir patenkintą Dievą.

Ir malda.

Ją natūraliai palikau paskutinę, bet tu, pažinodamas mane, žinai, jog ji man yra pirmasis dalykas. Apie ją netgi parašiau knygą *Guarire con la meditazione cristiana. Un modo nuovo di pregare* („Pasveikti per krikščioniškąją meditaciją. Naujas būdas melstis“).

Juokiantis širdimi priešinamasi kasdieninei įtampai

Šiais laikais visi sakomės patirią įtampą. Kamuojamės, jaučiame nuolatinę įtampą vien dėl to, kad egzistuojame, kad gyvename.

Todėl asmeniškai aš esu įsitikinęs, jog įtampos negalima panaikinti, nei reikia tai daryti. Nes pati moksliškiausia įtampos apibrėžtis kalba apie mūsų gebėjimą atliepti, reaguoti į tam tikrą įtampą keliančią situaciją.

Taigi įtampa nėra destruktyvi!

Priešingai.

Be įtampos nėra gyvenimo.

Kiekviena žmogaus veikla implikuoja tam tikrą įtampą.

Be įtampos būtų tik nuobodu ir norėtųsi mirti.

Svarbu yra sugebėti įtampą išlaikyti. Mokėti juoktis širdimi įtampos sukeltoje situacijoje. Išmokti naudoti asmeninius bei fizinius išteklius norint adekvačiai išgyventi įtampą – tai yra tą įtampos, kuri iš to išplaukia, būklę paversti *jėga*, kad būtų galima pasiekti didesnio pasitikėjimo savimi pačiais, labiau save vertinti.

Įtampa nėra objektyvi.

Ji nesislepia kur nors, kad mus užpultų!

Tai individualus, subjektyvus atsakas.

Ji priklauso nuo kiekvieno iš mūsų.

Ir, žinoma, pagal tai, kaip į tai žiūrėsime, ji gali mums padėti daugiau nei pakenkti. Kai jums liepiu juoktis širdimi, aišku, nemanau, kad taip darydami paneigsite savo problemas ar kančios, įtampos situacijas, kurias išgyvenate, kad priversite jas dingti, bet tikiu, jog imsitės jų drąsiai, su jėga, pasitikėdami pačiais savimi taip, kad atsikratytumėte

nenukentėdami, sustiprėdami, atgimę. Dar gyvybingesni nei buvote prieš tai.

Mūsų organizmas buvo sukurtas tam, kad galėtų susiremti su pavojumi. Kad turėtų jėgų jį nugalėti ar išgyventi.

Įtampa skaudina, ji, jeigu lieka per ilgai arba nenugalima, gali sukelti netgi vėžį, ką jau kalbėti apie infarktus, taip nualinama mūsų imuninė apsauga ir padaromas iš tiesų pavojingas poveikis.

Po truputį patiriama įtampa yra sveika, netgi gyvybiškai svarbu.

Tačiau, jeigu užsitęsia, tampa labai kenksminga.

Garsaus ir linksmo juoko protrūkiai atpalaiduoja organizmą iš negatyvios įtampos. Neleidžia užsitęsti. Leidžia tiek, kiek reikia pozityvaus energijos šaltinio.

Kur sklinda juokas, naikinanti įtampa negali užsibūti ilgai! Mokėjimas nuoširdžiai juoktis didina pasitikėjimą savimi ir suteikia mums daugiau jėgų gyventi.

Kai kurie žmonės netgi ieško sunkių, jaudinančių, pavojingų, įtampos pilnų, rizikingų situacijų tam, kad gyventų patenkinti, įdomiai, kad nenuobodžiautų! Dar kartą sakau, jog viskas priklauso nuo mūsų. Ta pati situacija gali sukelti įtampą vieniems ir būti nepaprastai įdomi kitiems.

Taigi įtampa glūdi ne toje mūsų išgyvenamoje sunkioje situacijoje, bet priklauso nuo mūsų reakcijos į ją pobūdžio.

Netiki? Pabandyk. Juokas širdimi padeda iš kūno, nekalbant jau apie protą, šalinti toksinus.

Tai natūralus gydymo metodas.

Daugkartinis stiprus juokas per dieną išsklaido neigiamas mintis.

Yra sunku, sakyčiau, net neįmanoma, kad neigiamas mintis savyje laikyti įpratęs žmogus turėtų visiškai sveiką kūną. Būtent į pesimizmą linkusi mąstysena tokį žmogų vers maitintis netvarkingai, ir jis rinksis dirbtinį, gyvybinės energijos, druskų, mineralų, vitaminų ir t. t. neturintį maistą. Kenksmingą, tačiau patrauklų akiai, malonų liesti, skanų gomuriui: toks maistas suteikia pasisotinimo pojūtį, tuo tarpu iš tiesų yra toksiškas, apnuodija, išskiria toksinus, šlakus, nuosėdas, kurios kristalizuojasi ir nusėda sąnariuose, raumenyse, kraujyje, viso kūno ląstelėse.

Tai, kaip elgiesi su savo kūnu, išplaukia iš to, kaip elgiasi tavo protas, siela.

Praėjus tam tikram laikotarpiui, paprastai po kelių savaičių, kai pradėsi juoktis širdimi, tau natūraliai kils noras atsikratyti toksinų ir savo kūne ir sveikai jį maitinti, natūraliai, pašalinti senus šlakus, sueikvoti nereikalingus riebalus, šitaip pagerės virškinimas, kepenų, inkstų veikla, normalizuosis sekrecijos liaukų veikla, atsinaujins audiniai, ką ir kalbėti apie svorio sumažėjimą (tačiau tai turi būti tik rezultatas, o ne tikslas).

Žodžiu, atsikratydamas toksinų, atgimsi, leisi sveikai cirkuliuoti kraujui, panaikindamas nesveikus, senus, surambėjusius audinius. Ir ne tik. Taip darydamas paaštrinsi

ir jutimus, protas jausis labiau pasirengęs, tavo mintys bus aiškesnės, sugebėsi labiau susikaupti.

Atjaunėsi.

Tapsi lankstesnis ir švaresnis kaip ir tavo oda!

Ar žinai, kad per dieną juokdamasis širdimi, atsikratydamas toksinų, sveikai ir natūraliai maitindamasis, savaime panorėsi mesti rūkyti, gerti alkoholį ar vartoti antidepresantus? Juokas širdimi, keldamas tavo savigarbą, sumažina poreikį apsimetinėti, remtis į ką nors, rūkyti, vartoti alkoholį, kasdienius stimuliatorius ar antidepresantus, kad būtum geros nuotaikos ar paslėptum, jeigu ne savo kompleksus, tai bent savo vidinį netikrumą.

Juk supratai, kad išlaikyti kūną sveiką ar lėtai jį nuodyti turint blogų įpročių nusprendi tik tu ir kad ne kieno kito valia, kad tai priklauso tik nuo tavo minčių – teigiamų ar neigiamų apie save, savo kūną. Juk supratai, jog tavo kūnas yra nuostabus kūrinys. Neįtikėtinas ir fantastiškas!

Ir nieko nesitikėk iš kitų! Nesitikėk iš kitų jokios materialios pagalbos. Jeigu ji ateis, priimsi ją su dėkingumu, tačiau neturi tikėtis, viltis pagalbos iš kitų.

Palik šiuos dalykus Dievui.

O tu užsiimk savimi pačiu.

Tai tavo pareiga.

Niekas kitas to negali padaryti, nei privalo padaryti už tave.

Tu negali būti pakeistas.

Būtent *tu* esi pašauktas gyventi *savo* gyvenimą.

Ir tik tokiu požiūriu remdamasis sugebėsi juoktis iš savęs širdimi.

Juokas širdimi naikina nevisavertiškumo bei kaltės kompleksus

Negali įsivaizduoti, kaip atpalaiduoja mokėjimas nuoširdžiai nusijuokti iš savo fizinės išvaizdos! Kiek žmonių kenčia, nes yra per žemi, per ploni ar per stori, plinka, kad jų krūtinė neiškili, kad turi įtrūkimų, pagurklį, per ilgą nosį, kreivas kojas? Manau, jog beveik visi. Ką jau kalbėti apie tuos, kurie serga juos invalidais padarančiomis ligomis, yra paralyžiuoti, akli, kurti, kuriems amputuotos galūnės, kurie turi kokią nors negalią...

Kiek žmonių kenčia todėl, kad yra neišsilavinę, nemoka taisyklingai rašyti, nemoka gražiai kalbėti, nemoka skaičiuoti, yra lėto mąstymo, nesijaučia labai protingi, nėra įžvalgūs? Daug. Daugiau, nei galima manyti.

Jeigu išmoksi juoktis iš savęs širdimi, šie trikdantys ir skausmingi nevisatvertiškumo kompleksai išnyks.

Įstengsi išlaikyti širdį linksmą būtent todėl, kad žinosi, jog tavo kūne, kiekvienoje ląstelėje yra Dievas; nes žinosi, jog į šią žemę atėjai būtent su tokiu kūnu, kad atliktum savo užduotį, kad įvykdytum savo misiją, nueitum savo kelionę (gyvenimo kelionę, kaip sakau savo to paties pavadinimo knygoje) ir kad tą padarytum, tavo turimas kūnas yra taisyklingas, visiškai tinkamas!

O paskui, jeigu mokėsi juoktis širdimi, pakilsi viršum to lėkšto socialinio konformizmo, vadinamojo geruoliškumo bei vyraujančių estetinių modelių. Jeigu mokėsi juoktis širdimi, esu tikras, kad jausiesi sveikas ir patrauklus, kad ir kokį kūną turėtum.

Nes savo kūną laikysi šventu.

Bet kokiu atveju.

Ir elgsiesi su juo, jį gerbsi, jį išgyvensi kaip vietą, kurioje gyvena siela.

O tavo kaltės kompleksas?

Cha, cha, cha, man norisi nuoširdžiai nusijuokti.

Ar žinai? Jis neegzistuoja. Niekada neegzistavo.

Tai jau sakiau prieš dešimt metų knygoje *Per essere felici* („Kad būtume laimingi").

Egzistuoja priežastis, o ne kaltė.

Galbūt vienintelė kaltė, jeigu tokia egzistuoja, yra nenorėjimas keistis, negyventi.

Ir, šiaip ar taip, kaltės kompleksas sukelia tik pyktį, apmaudą, smurtą, keršta. Kaltės kompleksas turi vienintelį tikslą – išmušti iš vėžių, įskaudinti tą, kuris jį jaučia.

Tai ginklas kovai su gyvenimu.

Būtent todėl jį nepasitikintys savimi, pikti žmonės naudoja tam, kad mums pakenktų, kad neleistų mums augti. Būtent todėl, kad neleistų mums keistis, palyginti su tuo, kas buvome. Kaltės kompleksas, kuris tave tvirtai riša su praeitimi, yra mirtinas!

Jeigu moki juoktis širdimi, niekada nebūsi senas

Tiems, kas moka juoktis širdimi, laikas neegzistuoja.

Pagalvok apie tai.

Kaip galima laikyti senu žmogų, kuris moka juoktis širdimi? Tikrasis gyvenimo lobis – tai būti linksmos širdies!

Dabar įsivaizduok gražius jaunuolius, skulptūriškų, nuostabių kūnų, turtingus, besideginančius saulėje, bet, kaip daugelis, neturinčius linksmos širdies. Manai, jog jie

geria į save saulės spindulio, smiltelės, bangos judesio, dangaus begalybės intensyvumą? Jeigu tavo širdis nėra linksma, negali matyti šių dalykų! Tad kam reikia jaunystės, tobulo kūno, pinigų? Jeigu nemoki juoktis širdimi, niekam.

Ir, priešingai, žmogui, kurio širdis linksma, ką, manai, reiškia senatvė?

Laikotarpį kaip bet kokį kitą.

Nes jis suprato, jog svarbu yra tai, kokią turi širdį.

Būtent tai tau leidžia gyventi iš tikrųjų.

Tave daro laimingą.

Pripildo tavo gyvenimą, padaro jį vertą gyventi.

Kad ir kokio tu būtum amžiaus.

Tas, kas, būdamas senas, gailisi nebesąs jaunas, tai todėl, kad nemoka juoktis širdimi. Iš tiesų vienintelis dalykas, dėl kurio reikia nuliūsti, – tai dėl nemokėjimo juoktis širdimi. Būnant bet kokio amžiaus.

Tas, kas turi linksmą širdį, būtent todėl, kad moka juoktis, negyvena praeitimi, nes žino, jog praeities, kaip tokios, nebėra ir kad, jeigu ją matys priešais akis, neleis sau juoktis širdimi; tačiau jis dėl tokios pat priežasties negyvena ir ateitimi, nes taip darydamas, gyvendamas dar neįvykusiais dalykais, abstrakcijomis, negalėtų turėti linksmos širdies.

Tas, kas nuoširdžiai juokiasi, gali, tai akivaizdu, gyventi tik dabartyje!

O tas, kas gyvena dabartimi, savaime suprantama, nesensta.

Pagaliau, ar žinai, jog linksma širdis juokiasi ir iš mirties?

Pamąstyk.

Ką reiškia mirtis žmogui, kuris gyveno stengdamasis širdį išlaikyti linksmą?

Nieko baisaus.

Ji netenka svarbos.

Netenka tragiškumo.

Paprasčiausiai tai yra žmogaus kelionės žemėje pabaiga.

AR TU ĮSITIKINĘS, KAD TIKRAI ESI PATS SAVIMI?

Mes, kai jaučiamės apimti neigiamos dvasinės būsenos, nesame iš tiesų patys savimi. Esame tik sudėti iš kai kurių savęs dalių, būtent tų sergančių. Jaučiamės blogai, kai susitapatiname tik su tomis dalimis.

Mūsų tikroji egzistencija yra visai kas kita!

Neigiamų dvasios būsenų reikia.

Tačiau jos turi trukti neilgai.

Kai pajuntame jas, turime priimti kaip drauges ir suprasti, ką jos nori mums pasakyti. Jos gali mus perspėti apie tai, kad išgyvename tingumo laikotarpį, ir nori mus pažadinti; jos gali mums duoti suprasti, kad turime per daug ir privalome labiau apsiriboti iš esmės, atsisakyti mums visuomenės primestų, ne mūsų, ne autentiškų poreikių. Kartais jos mums sako, kad tapome pernelyg aktyvūs, dar kitos, kad esame prislėgti, kad esame pernelyg prisirišę prie kokio nors žmogaus arba kad tapome priklausomi nuo maisto, nematome nieko kita, kaip tik tai, kas reikalinga norint pasiekti tam tikros valdžios ir t. t. Šiaip ar taip, jos visada apima tada, kai mes net ir keletai sekundžių prarandame savo tikrąją esmę.

Kai nebesame iš tiesų patys savimi.

Bet esame pilni savojo „aš".

Savo netikrojo „aš".

Mes jaučiamės *prislėgti*, kai esame pilni savojo „aš".
Mes jaučiamės *žlugę*, kai esame pilni savojo „aš".
Mes jaučiamės *žiaurūs*, kai esame pilni savojo „aš".
Mes jaučiamės *kalti*, kai esame pilni savojo „aš".
Mes esame *menkaverčiai*, kai esame pilni savojo „aš".

Kuo ilgiau išliksime pilni savojo „aš", tuo labiau mūsų neigiamų būsenų akimirkos taps ilgais laikotarpiais ir tuo skausmingesnis bus jų virtimas teigiamomis būsenomis.

Viskas čia.

Tačiau galima visada pasikeisti.

Visada yra renkamasi, net ir tada, kai nenorima.

Man neišeina pasakyti, jog pesimistais gimstama.

Pasirenkama būti pesimistais!

Kaip yra pasirenkama būti ir optimistais.

Tai, kaip yra žiūrima į gyvenimą, – yra pasirinkimas.

Yra renkamasi visada, net ir tada, kai nenorima ar manoma, kad nepasirenkama.

Nepasirinkimas yra pasirinkimas!

Taigi nesišaipykime iš savęs. Kai mums viskas juoda, tai todėl, kad taip pasirinkome.

Prisiminkime tai.

Stenkimės nekaltinti kitų, likimo ar Dievo. Ir net pačių savęs.

Verčiau stenkimės keisti savo mąstyseną.

Neturime manyti esantys tobuli.

Didžioji dauguma mūsų negaus premijų, nepasieks šlovės, netaps galingi ekonomine ar politine prasme. Tačiau dauguma mūsų galės gėrėtis saulėlydžiu, mėgautis saulės šiluma, lietaus gaiva, grožėtis žvaigždėta naktimi, paukščių čiulbesiu...

Tokių dalykų galima rasti begalę ir jais visapusiškai galime naudotis: reikia tik juos imti!

DIDŽIUOKIS SAVO UNIKALUMU

KAIP GYVENTI KASDIENYBĖJE

Didelę dalį savo gyvenimo praleidau daug dirbdamas, pasinerdamas į intensyvios, hiperaktyvios veiklos laikotarpius. Taigi, kaip dabar pastebiu, nesąmoningai susitapadindavau su savo tėvu, kuris dirbo gerai, ištvermingai ir panorėjo mirti savo darbo vietoje.

Patyriau taip pat ir ilgų, nepaaiškinamų neveiklumo laikotarpių.

Tylos laikotarpių.

Kelerius metus bandžiau gyventi visiškai atsiskyręs.

Visiškai atsiskyręs nuo visuomenės.

Dabar manau, jog žinau, kaip reikia gyventi kasdienybėje.

Sustoti, bet būti atviram.

Kad galėtum veikti.

Nereikia per daug stengtis.

Teigiamoje savo žmogiškumo, savo būties žemėje vizijoje svarbiau tai, kas žmogus yra, o ne, ką jis daro. Tai, aišku, nereiškia nedaryti nieko! Tai reiškia nedaryti tik tam, kad darytum, susitapatinti su įgytu vaidmeniu arba valdžią naudoti dėl valdžios, o *veikti pagal savo specifinius bruožus.*

Reikia daugiau drąsos likti stovėti ir klausytis savo širdies, nei kad mokantis, stengiantis, dirbant, įgyjama kiek

galima daugiau ryšių dėl to, kad norima visuomenėje užimti sėkmingas pozicijas, norima turėti daugiau pinigų ar vadinamą darnią šeimą.

Tokioje paviršutiniškoje bei arogantiškoje visuomenėje kaip ši dabartinė ir nuolatos kvailai bombarduojamoje gilios gyvenimo prasmės neturinčių jutimo, vaizdo bei akustinių stimulų bei tokioje postvartotojiškoje visuomenėje, kurioje prasmės nebeteko šventi dalykai, tokie kaip dviejų lyčių sąjunga, santuoka, šeima, motinystė, tėvystė, vaikai, dėl to, kad viskas būtų kuo greičiau suvartojama, turi įvykti *revoliucija*, kad akis į akį susitiktum su savo paties unikalumu tam, kad suprastum tikrąją jo misiją.

Sustoti, klausytis ir pamatyti tyru protu bei širdimi, būnant laisvam tam, kad galėtum pereiti prie veikimo. Gyvenimo neturime praleisti neveikdami arba veikdami nepaisydami savo širdies. Priešingai, turime veikti tam, kad patikrintume savo širdį, savo mintis!

TAPTI PATIES SAVO GYVENIMO VEIKĖJAIS

Tai esminis dalykas.

Šio laikotarpio gyventojams būdingas vienas dalykas (aš tai pastebėjau keliaudamas po pasaulį): savigarbos trūkumas. Aš manau, jog siekiant tapti savo paties gyvenimo veikėjais reikia ne būti agresyviems, ryžtingiems bei trokštantiems nugalėti. O priešingai, *žinoti, jog esi vertingas* net ir savo netikrume, savo kompleksuose, savo suvaržymuose, ypač savo kančiose, savo silpnybėse, savo netobulume.

Būti veikėju – tai yra leisti sau būti silpnam.

O jūs, mieli skaitytojai, gerai žinote, jog tas, kuris jums tai sako, yra žmogus, kuris nuo pat vaikystės* nepatyrė pasitikėjimo savimi ir gyvenimu! Tačiau nesinešioju savyje pagiežos. Ir nenorėčiau, kad mano vaikystė ir paauglystė būtų buvusios kitokios. Viskas priklauso Dievui.

Juk yra žinoma, jog, jeigu tėvai nepasitiki savimi, tai ir vaikas ims nepasitikėti savimi. O vaikai suvokia viską. Neužtenka atrodyti pasitikintiems savimi, nes vaikai, kai jie maži, suvokia tikrąją tėvų esmę. Jie tyliai užčiuopia tėvų nuotaikos atspalvius, slapčiausius pokyčius, pačias menkiausias variacijas.

Jie skaito tarp eilučių.

Nesuprantamu būdu žino, ar tėvai iš tiesų pasitiki ar nepasitiki savimi, ar jie iš tiesų jaučiasi gerai ar blogai, ar iš tiesų yra geri ar blogi, ar iš tiesų norėjo vaikų ar ne.

Iš šių suvokiamų dalykų atsiranda arba neatsiranda savigarba.

Skaitydamas šias eilutes galbūt suprasi, kodėl būdamas vaikas jausdavaisi nepasitikintis savo sugebėjimais, abejodavai, būdavai labai kritiškas, nesijautei priimamas kitų. Galbūt tik dabar pamatai, jog niekada niekuo nepasitikėjai.

Tik eidamas trisdešimtuosius metus aš pastebėjau, jog iki tol buvau atšiaurus, griežtas, negailestingas pačiam sau. Ir tai leido kitiems mane laikyti puikiu žmogumi. O tuo tarpu šiandien aš manau, jog manimi nepasitikėjo mano motina. Manau, taip pat ji to sąmoningai nesuvokė. Nes

* Plg. V. Albisetti, *Volontą di guarire. L'esperienza di un uomo colpito da tumore*, Cinisello Balsamo: Edizioni Paoline, 1987[2] ir jau minėta *Da Freud a Dio.*

ji savo ruožtu nepasitikėjo savimi, pirmiausia neįžvelgė savo netikrų, silpnų ypatybių.

Paradoksaliai šios mūsų ypatybės, kurių, kad jos yra, mes nenorime matyti ar pripažinti esant, nepripažintos veikia dar labiau naikinamai. Ir neišvengiamai paliečia tuos, kurie yra artimiausi. Todėl savimi pasitikintis asmuo turi išmokti priimti ir savo netvirtas, silpnas ypatybes ir integruoti jas į savo asmenybę. Tik taip sugebėsi patirti tikrą artumą, būsi tikra motina ar tėvas.

Jeigu tu nepasitiki savo vaiku ir nesusitaikai su jo silpnybėmis, jis gyvenime savęs neišbandys niekada, niekada nesurizikuos.

Jis jaus baimę.

Jis susitaikys su tuo, jog yra arba nuolankus, arba agresyvus.

Jis susiskaidys.

Nes nebuvo išmokytas pripažinti savo silpnybių.

Kurių turi visi žmonės!

Jis nebebus žmogiškas.

Tuo tarpu mūsų Dievas nori mus matyti vientisus ir pasitikinčius savimi. Jis trokšta, kad turėtume ir savo silpniausių ypatybių. Jis nenori, kad gyventume susiskaidę, kai kurių savo ypatybių nekęsdami, o kitas mylėdami. Jis trokšta, kad suvoktume savo egzistencijos paslaptį, egzistencijos, kuri yra unikali, tad paženklinta visų mūsų ypatybių, net ir tų, kurios laikomos silpnos ir nepakartojamos, kurias reikia išgyventi iki galo ir intensyviai.

Žmogus gali pasirodyti pasitikintis savimi, gali rodytis ryžtingas, apsisprendęs, tačiau iš tiesų nevertinti savęs. Kita vertus, yra svarbu ne vien pasitikėti savimi, bet veikiau žinoti, jog esi unikalus ir nepakartojamas. Kiekvienas iš

mūsų turi nukeliauti savo kelionę šioje žemėje. Tad šioje vizijoje nedaro jokios įtakos ar atrodysi pasitikintis savimi, rodysi savo ypatybes, konkuruosi su kitais. Ir taip pat neverta kaltinti savo tėvų, dangstytis sąmoningai nesusivokiančia motina ar pavydžiu broliu.

Kas geriau nei aš, kuris tai patyrė, gali suprasti šią tokią skausmingą patirtį?

Ir vis dėlto ją galima nugalėti!

Dargi.

Ją reikia mylėti.

Nes ji priklauso mums ir yra mūsų unikalumo dalis.

Ar žinai, kada aš galutinai visa tai nugalėjau? Kai supratau, jog kiekvienas man nutikęs dalykas, kurį išgyvenau, priklauso Dievui. Tikriausiai nebūčiau dvidešimtį metų dirbęs psichoanalitiko darbo su tokiu neįtikėtinu pasisekimu, nebūčiau taip gerai supratęs savo pacientų kančių, jeigu aš pats nebūčiau patyręs ir išgyvenęs tų pačių kančių. Dabar pastebiu, jog Dievas mane jau seniai tam ruošė. Nuo pat vaikystės.

Sąmoningas savo unikalumo suvokimas sukuria gerą savęs vertinimą. Iš baugščių, besigėdijančių, nepasitikinčių savimi vaikų galime tapti suaugusiais, kurie gerbia save, kurie žinosi turį orumo, kurie tvirtai gali sau pasakyti:

Turiu didžiuotis, jog esu toks, koks esu.

Aš esu tas, kas esu.

Aš esu veikėjas būtent dėl to, nes esu toks.

ATSIPALAIDUOK: PATS SAU PASAKYK „TAIP“

Dabar man aišku, jog tikrieji veikėjai yra tik tie, kurie pripažįsta savo silpnybes, kurie priima pačius save *visiškai*, įskaitant ir savo negatyvias savybes. Jie iš tikrųjų gerai save vertina.

Dabar supranti, drauge skaitytoja ir drauge skaitytojau, kodėl nepasitikiu „gerais“ žmonėmis?

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *niekada neklysta.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *visada yra racionalūs.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *visada pasitiki savimi.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *jaučiasi viršesni.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *visada valdosi.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *neišsako tikrųjų jausmų.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *nerodo emocijų.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *manosi esą tobuli.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *teisia.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *kaltina.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *neparodo baimės.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *neparodo savo silpnybių.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *nesielgia nuolankiau.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *niekada nerizikuoja.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *dedasi aukomis.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *manipuliuoja.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *išnaudoja kitus.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *šantažuoja.*

Nepasitikiu *karjeristais.*

Nepasitikiu *konkuruojančiais.*

Nepasitikiu *pavydžiais.*

Nepasitikiu *trokštančiais garbės.*

Nepasitikiu *ieškančiais pritarimo.*

Nepasitikiu *liežuvautojais* ir *šmeižikais.*

Nepasitikiu *sėjančiais nesantaiką.*

Nepasitikiu *provokatoriais.*

Nepasitikiu tais, kurie *nekalba.*

Nepasitikiu *netiesiais* žmonėmis.

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *nori padaryti gerą įspūdį.*

Nepasitikiu žmonėmis, kurie *nenori prarasti prestižo.*

Ar dabar supranti, kodėl juokiuosi? Ar dabar supranti, kodėl išlieku ramus, kai kitiems pasirodau blogai ir kai mane kritikuoja?

Mano drauge, kai esi susijęs su savo tikruoju „aš", jautiesi nepriklausomas nuo kitų nuomonės. Nebelaikai tokiais reikšmingais aplinkos pagyrimų. Tavęs nebežeidžia vieša kritika.

Kai atrandi Dievą savyje, savo negandose, tau nesvarbus žmonių vertinimas.

Norėdamas pasiekti šią pakopą, turi priimti savo praeitį tokią, kokia ji buvo. Nebeturi ten grįžti. Tam, kad kentėtum. Bet turi panaudoti ją tam, kad įvykdytum kelionę, dėl kurios atėjai į šią žemę.

Savo silpnųjų ypatybių priežasties neturi ieškoti kituose.

Neturi susitapatinti su iliuzijomis.

Neturi susitapatinti su pernelyg tobulais savo, savo asmenybės idealais.

Neturi tapti tobulas.

Turi, priešingai, tapti pats savimi.

Suteikdamas prasmę savo negandoms.

Įgyvendindamas tą idėją, dėl kurios Dievas tave atsiuntė į žemę.

Dėkui, klaidos!

Klaidos, kurias padarėme ir kurias dar padarysime, yra nuorodos, kuriomis sekdami galime surasti gyvybinę limfą, kurios reikia, kad galėtume tęsti mūsų egzistencijos kelionę.

Dėl išauklėjimo, dėl savo asmeninės istorijos, dėl visuomenės, kurioje gyvenau, pobūdžio praleidau pusę gyvenimo neatleisdamas už savo klaidas. Visada dėjau pastangas suprasti tuos gilius motyvus, kurie mane pastūmėdavo, kad suklysčiau, kurie buvo tam tikro suklydimo pagrindas.

Dabar, daugiau nei dvidešimtį metų dirbęs psichoterapinį darbą, suvokiu, jog daugelį dalykų *neįmanoma paaiškinti.* O jeigu ir yra paaiškinimas, tai *menkai verta arba visai neverta jo žinoti.*

Mano skaitytojai, vieną po kitos skaitydami mano knygas, žino, jog dabar aš keliauju per paslaptį, per tai, kas šventa, per dvasinius dalykus, daugiau per širdį, nei per protą, racionalumą.

Tie, kurie daugiausia naudoja savo racionalumą, o tokių yra dauguma Europoje bei Šiaurės Amerikoje, kai neranda savo klaidų, savo suklydimų priežasčių, nuleidžia rankas, visiškai, visa savo esybe jaučiasi sutrikę, žlugę, nenusisekę.

Be to, nesusitaikymas su savo pačių klaidomis viduje sukelia agresyvumą, piktadariškumą savo pačių ir kitų atžvilgiu. Kiek kartų, permąstydamas savo gyvenimą,

suvokiu, jog užsipuldavau žmones, kuriuos labiausiai mylėjau, bet iš tiesų užsipuldavau save patį.

Dėl savo suklydimų, dėl savo klaidų.

Aš nepriėmiau savęs.

Nenorėjau jų pripažinti!

Mūsų silpnosios ypatybės (šiandien aš tai supratau ir rašau apie tai, kad pasidalyčiau su tavimi) turi mums padėti gyventi geriau, o ne gyventi blogiau.

Ne veltui šioje knygoje, sukeldamas pasipiktinimą, sakau, jog prislėgtas žmogus, kuris nepriima savo paties kančios, yra išpuikėlis. Prislėgtas žmogus priešais save turi kelią: *tapti žmogiškesnis.* Suprasti, jog žmonės nėra absoliučiai tobuli. Kiekvieno mūsų ribotumas, silpnybės, tamsumas yra tobuli.

Jei to nesuprantame, artėjame prie neurozės.

Prie nežmogiškumo.

Prie visagalybės sindromo.

Tas, kas nepripažįsta smunkąs, galbūt nesąmoningai ir toliau yra visagalis vaikas, koks ir buvo.

Nuoširdžiai juoktis iš idealios bei visagalės visuomenės

Galbūt šios knygos nenusipirkai, nes jautiesi netinkamas, nes neįstengi priimti savo klaidų, nes nepripažįsti, jog žlungi?

Dažnai manome, jog klydome visada.

Jog vėjais paleidome, išeikvojome visą gyvenimą.

Nes nepasiekėme idealo, kurį buvome sau nusibrėžę. Baudėmės tapti kuo nors svarbūs visuomenėje, pagal

profesiją. Ketinome gyventi idealų santuokinį gyvenimą. Iš esmės kiekvienas iš mūsų norėtų tobulos meilės. Yra netgi skiriamasi tam, kad galima būtų siekti šios nerealios svajonės.

Niekada nėra susitelkiama į save pačius.

Nėra gerbiamas savo paties specifiškumas, savo paties unikalumas, bet pirmiausia yra remiamasi kitu.

Aišku, tai yra papraščiau.

Ne taip skausminga.

Yra identifikuojamasi su vyraujančiais kultūriniais bei socialiniais modeliais.

Ekonominiais modeliais.

Kas iš mūsų gali mėgti savo ekonominį skurdą, tai, kad negali išvykti atostogų, negali kasmet nusipirkti drabužių, negali gyventi patogiuose namuose, negali nusipirkti mūsų parduotuvėse esančių tos daugybės rafinuotų maisto produktų? Iš tiesų, manau, jog niekas.

Kūno bei estetikos modeliai.

Kas iš mūsų įstengia mylėti savo paties mažą ūgį, savo storą ar seną, suglebusį, pilną raukšlių kūną? Jeigu iš tiesų būsime nuoširdūs, manau, jog nedaugelis arba nė vienas.

Ir kadangi siūlomi idealai yra nepasiekiami, nes jų neįmanoma įgyvendinti, tai šiais laikais gyvenantis žmogus nuolatos jaučiasi nepatenkintas pats savimi.

Savęs nekenčia.

Tokioje visuomenėje, kuri nuolatos subtiliai ragina konkuruoti, būti pranašesniam, siekti visagalybės, mes, priešingai, turėtume vertinti savo įgimtą bejėgiškumą, savo silpnumą.

Kad nebejaustume sau neapykantos.

Kad savęs nebeskaudintume.

Savo paties ydų pažinimas ir pripažinimas veda prie sveiko pasitikėjimo savimi. Mūsų tikroji vertė matuojama tuo, *kaip* mes išgyvename tai, kas esame.

Todėl ir galime juoktis.

Jautiesi nusiminęs

Galbūt esi nusiminęs, nes, nors ir dėdamas visas pastangas, nors ir su visomis geromis intencijomis, visada darai tas pačias klaidas. Kažin kiek kartų baudeisi pasikeisti, o paskui pamatei, jog tavyje pasikeitė nedaug arba nepasikeitė visai niekas.

Ypač jausmų srityje. Nenorėtum būti pavydus, ir vis dėlto vos tik pastebi, jog tavo draugė yra meili, maloni su kitu vyru, jauti, kaip tavyje beveik automatiškai plyksteli pyktis, neviltis, pavydas.

Senos žaizdos atsiveria.

Vaiko ar paauglio patirtas atstūmimas, nesijautimas mylimu, jausmas, jog tu nepatinki, jog neatitinki to laikotarpio estetikos kanonų, vėl paima viršų ir geri ketinimai tapti sąmoningam akimirksniu, atrodo, dingsta.

Arba, nors ir sunkiai bandai eiti keliu augdamas, vos tik tau pasitaiko susipažinti su žmogumi, kuris kokiu nors ženklu, kokiu nors veido bruožu, tam tikra laikysena, tam tikra kalbėsena tau primena tave valdžiusį, psichologiškai prieš tave smurtavusį tėvą ar motiną, arba kokį nors suaugusį, kurio vaikystėje ar paauglystėje nekentei arba niekinai... ir štai pajunti neįveikiamą antipatiją, nerimą, atstūmimą arba, atvirkščiai, fatališką potraukį tam žmogui, iš tiesų nekaltam ir nenutuokiančiam apie tavo tokią neurotinę sandarą.

Tad susidūręs su visu tuo atsipalaiduok ir imk juoktis širdimi, prapliupk laisvu juoku, kuris leis tau reikiamai atsitolinti nuo savęs.

Tada ramiai galėsi grįžti į savo vaikystę, į savo paauglystę ir jas aplankyti, atpažindamas jų objektyvias silpnumo būsenas, turint omenyje tai, jog vaikui yra neįmanoma nesusitapatinti su tėvais, kuriuos laiko visagaliais bei šventais, ir tada galėsi juos nugalėti, atimti iš jų tą galią, kurią jie dar turi tavo, kaip suaugusiojo, gyvenime.

Juokas širdimi leis tau išsilaisvinti iš savo praeities priklausomybės ir primins tau, jog, jeigu esi nusiminęs, tai yra dėl to, kad suteiki galią, būtent galią versti tave jaustis blogai, laikui (šiuo atveju praeičiai) arba žmonėms, kurie jos neturėtų turėti.

O visa tai nutinka, dabar tai jau žinai, todėl, kad savyje neturi galios.

Todėl, kad savęs nevertini!

Todėl, kad nesi pats sau šeimininkas!

Kad nesi susikaupęs ties savimi!

Kažin kiek kartų sakei „taip“ lūpomis, o tavo širdis tau sakė „ne“, kiek kartų tęsei santykius, tuo tarpu, kai savo viduje žinojai, jog turi juos nutraukti.

Pabusk!

Nuleidai rankas?

Pasidavei?

Manai, jog pernelyg nuvylei save patį?

Jau seniai nešioji abejingumo kaukę? Arba, dar blogiau, kaukę, kuri juokiasi visada, kad paslėptų didelę vidinę tuštumą?

Atrask save!

Juokis!

Ar užmerkei akis?

Tau niekas neberūpi? Arba, dar blogiau, gyveni tik dėl to įvaizdžio, kurį sudarai apie save, dėl regimybės? O gal stačia galva pasinėrei į darbą, į beprotiškai perdėtą ir nesibaigiančią veiklą, gerai žinodamas, jog viso to reikia tavo vidinei tuštumai paslėpti?

Tada, ar žinai, ką tau pasakysiu? Laikas tau pabusti.

Laikas iškelti aikštėn visą savo skausmą, savo neviltį, savo užslopintą pyktį ir leisti jiems veikti. Užslopintas pyktis, tu tai gerai žinai, tave privertė pasiduoti. Tave galėtų priversti, jeigu to dar nepadarė, nubausti save, būti pernelyg griežtą pačiam sau ir su kitais, galėtų sukelti tau ir fizinį skausmą, sužeisti tave, priversti tave per daug ar per mažai valgyti[1], netgi nusižudyti. Pykčio negali išlieti ant kitų, nes prievarta ir yra užslopinto pykčio išraiška.

Taigi?

Jį turi panaudoti tam, kad išlaikytum atokiai, ypač vidumi, būtent tuos žmones, kurie tave žeidžia, kurie tave nori užvaldyti, kurie nori tave kontroliuoti, kurie tau pavydi, kurie pavydi tavęs. Vienu žodžiu: žmones, kurie nenori, jog gyventum džiaugsmingai.

Neužslopintas pyktis tada tampa pozityvia jėga.

Jėga, kurios tau reikia, kad pačiam sau neleistum pakliūti į susitapatinimo su tuo, ką kiti kalba apie tave, spąstus.

Tu nebeturi leisti, kad kiti tau griautų gyvenimą!

[1] Apie tai skaitykite *La trappola della anoressia. Perché ci si ammala, come si guarisce*, Milano: Paoline, 1996.

Pabusk!

Išmesk juos iš savo širdies!

Tik tada, kai vėl *visiškai* gyvensi savo širdyje, galėsi gyventi, galėsi juoktis širdimi ir galėsi atleisti. Tada atleidimas iš tiesų taps išlaisvinimo, o ne kančios aktas. Atleidžiu tam, kad galutinai išsilaisvinčiau iš kito galios. Taip žiūrint tampa aišku, jog tas, kas nemoka atleisti, nemoka išsilaisvinti iš kito galios.

Visa tai, aišku, turi būti įgyvendinama *širdimi*, o ne protu.

Tu išgysi tik tada, kai širdimi išliksi abejingas susidūręs su tuo, kuris tave įskaudino. Tol, kol jo nekęsi, dar liksi susijęs su juo.

Ir nežiūrėk į savo asmenybės galią visada kaip į neigiamą dalyką! Juk dėl to ja nesinaudoji! Jeigu tu ja naudotumeisi kaip tarnavimu, kaip priemone pasitarnauti žmogui, kad tavyje ir kituose iškiltų geros savybės ir kad apsigintum nuo psichologiškai mirusių, vidumi tuščių žmonių, tai, prašau!

Tu, kuris skaitai mano knygą, žinai, jog jau seniai kalbu tai, kad norint pasveikti neužtenka pažinti savo kančios psichologines priežastis.

Turi taip pat mokėti jų atsisakyti, palikti jas.

Juokdamasis širdimi.

Kad būtų galima kūrybiškai veikti prieš pesimizmą, prieš negatyvias mintis. Nebegaišk save apverkdamas, to niekam nereikia. Ir tu tai žinai. Savo kančiose surask naujų galimybių gyventi!

Pabusk!

Atsikelk!

Ir pradėk eiti tiesus, o ne sulinkęs. Žiūrėti žmonėms į akis ir nevengti jų.

Daryk tai juokdamasis širdimi.

Niekada nėra per vėlu.

DARBAS SIEKIANT ĮVEIKTI PATIES SAVO SILPNUMĄ

Noras būti visada galingiems, noras būti visada tobuliems sukelia depresiją, neviltį, nepasitenkinimą.

Nenorą gyventi.

Neleidžia išgyventi tikrovės.

Neleidžia išgyventi savojo „aš".

Sukelia baimę.

Baimę suklysti, nes klaidos išgyvenamos kaip viso asmens žlugimas, o ne kaip bandymai, kaip pamokymas. Visagalis, perfekcionistas, konkuruojantis žmogus, idealistas, susidūręs su klaidomis, užuot iš jų išėję stipresni, peikia save, save baudžia.

Baimę to, ko negalima numatyti, baimę rizikuoti, kančios baimę. Nes yra tikimasi, jog nutiks tai, kas buvo numatyta, kas buvo suplanuota galvoje. Nėra gyvenama savaimingai, priimant tikrovę, gyvenimą, kurių negalima numatyti.

Atstumiamas *kitoks žmogus.*

Nėra susitaikoma su *nesėkmėmis.*

Nėra susitaikoma su *praradimais.*

Nepriimtinas *trapumas.*

Nepriimtinas *netikrumas.*

Atmetama tai, kas yra *nepažįstama.*

Nepriimtini *pasikeitimai ir pertvarkymai.*

Nėra sutinkama *prarasti.*

Ir galiausiai nebesama optimizmo.

Nes nemokama gerai ir sveikai vertinti save.

Iš tiesų yra norima tapti visagaliais, tobulais, nes yra bijoma pamatyti savo pačių bejėgiškumą. Gyvendamas Lotynų Amerikoje turėjau išmokti atpažinti savo bejėgiškumą ir susitaikyti su juo. Supratau, jog šis gyvenimas nėra nei gražus, nei blogas, nei šviesus, nei tamsus.

Tai yra linksmas šviesių ir tamsių tonų kaitaliojimasis.

O kokia yra tavo pozicija dėl savo suklydimų bei savo klaidų? Ar susitaikai su savimi tokiu, koks esi, ar save kankini, baudi, ar tave apima niūri ir paralyžiuojanti kaltės būsena?

Visagaliu besijaučiančio žmogaus kaltės jausmas yra destruktyvus. Jis vis labiau susiaurina jo žmogiškumą, lemia kiekvieną jo poelgį ir galiausiai priverčia jį nekęsti paties savęs. Ilgainiui priverčia jį jaustis nieku, o toliau ir pulti į neviltį.

Visagaliai dažnai yra prislėgti arba negailestingi išgirdę kritiką, kituose ieškantys tik savo silpnybių, besimėgaujantys užklupti kitus jų suklydimuose ir klaidose ir todėl nematantys savųjų. Ir visa tai yra todėl, kad visagaliai neatleidžia patiems sau. Iš to daroma išvada, kad, nors ir dėdami visas pastangas, jie nesugeba atleisti kitiems.

Jie jaučiasi tarsi dievai.

Jie įstengia tik pasmerkti, nes patys jau yra save pasmerkę.

Tuo tarpu savo paties bejėgiškumą priimantis žmogus nei nusivilia, nei tampa agresyvus, o, atvirkščiai, yra aktyvus, atviras pokyčiams, kad ir kokie šie būtų, yra

gyvybingas, iš tiesų optimistas, mokantis sveikai save vertinti. Nes geba *pakeisti situaciją*. Nes, būtent priimdamas savo bejėgiškumą, ją panaudoja, kad pasikeistų.

Tokiam žmonių tipui klaida tampa be galo svarbi, galutinė nuoroda dar giliau suvokti savo specifiškumą, savo unikalumą ir todėl jie tampa daug žmogiškesni ir kitų atžvilgiu, iš tiesų priimantys juos supančius žmones, gebantys gerbti kito žmogaus kitoniškumą, kurį nujaučia esant nepanaikinamą. Kitoniškumą, kuriuo neturi būti manipuliuojama ar kuris neturi būti kontroliuojamas, kad ir koks būtų.

Tad gerai save vertinti yra *perprasti save būtent tada, kai suklystame*. Aš tai jau rašiau ir kartoju: mūsų daromos klaidos mums turi padėti gyventi geriau, o ne blogiau. Sveikas žmogus, kai jis suklysta, žino, jog tai yra momentas dar kartą pripažinti savo ribotumą. Ši pozicija ilgainiui žmogui leis klysti vis rečiau. Nes bus išaugęs žmogaus žmogiškumas, o ne jo tobulumas!

Ir, priešingai, kas nepripažįsta sava klaidos ir toliau klys visą gyvenimą. Ir, nors ir manys apie save priešingai, vis labiau nužmogės, taps vis uždaresnis sau ir kitiems, nesugebąs nemanipuliuoti kitais ar jų nekontroliuoti būtent todėl, kad bus jau seniai pripratęs tai daryti su pačiu savimi ir todėl, kad kitų nelaiko unikaliais ir neišvengiamai kitokiais, nes nelaiko paties savęs unikaliu ir kitokiu nei visi kiti žmonės.

Iš tiesų žmogus, kuris nesusitaiko su savo paties bejėgiškumu, nors to ir nesuvokia, žmones (taigi ir save patį) laiko tarsi daiktais.

Todėl niekada nesijuokia.

Niekada, bent jau širdimi.

Kai jauti, jog esi be galo vienišas ir silpnas ir jog taip turi būti, turi pagaliau pripažinti, kad ta jėga, kurią turi, tau ateina iš Dievo, o ne iš tavęs. Jeigu visada, kiekvieną dieną, turėsi galvoje, kaip tai darai tu, kad turėsi mirti, tavo silpnumas tau leis patikėti Dievo jėga.

Pagaliau suprasi, kad negali visko padaryti pats.

Pagaliau suprasi, kad gali būti silpnas.

Nes, jeigu gyveni neigdamas esąs toks, tai patirsi baisią ir nerimą keliančią baimę. Gyvensi gyvenimą desperatiškai, skatinamas to, ką pavadinau visagalybės kliedesiu. Visada bus beprasmybė. Visada jausiesi priverstas gyventi nežmogiškai, žiauriai.

JUOKAS SUŠVELNINA GYVENIMO SMŪGIUS

Mokėjimas juoktis padeda sukurti nuotolį tarp paties savęs.

Nuotolis tarp paties savęs yra svarbus, nes šitaip susidariusią erdvę galima užpildyti naujomis proto pozicijomis bei vis optimistiškesniais, vis labiau noro gyventi paženklintais elgesio būdais.

Juokas naikina pasyvumo, schematiško gyvenimo, polinkio į visagalybę įprotį.

Polinkį į pesimizmą.

Į kančią.

Iš esmės tas, kas nesijuokia, pernelyg rimtai supranta gyvenimą. Nepripažįsta jo tikrosios prigimties, kuri yra nenumatoma, paslaptinga, nepažini. Toks žmogus iš tiesų nepažįsta gyvenimo. Dėl savo visagalybės patį save supai-

nioja su gyvenimu. Toks žmogus yra pernelyg rimtas, sustabarėjęs, nes nekenčia savęs, nes nepatinka pačiam sau, ir ypač todėl, kad šitaip stengiasi kontroliuoti bei užmaskuoti tai, ką jaučia savyje esant labai galingą: tą blogumą, o ne gyvenimą!

Šiame savo egzistencijos tarpsnyje aš manau esu supratęs, kad gyvenimas, priešingai, yra lengvas, paradoksalus, dviprasmiškas.

Gyvenimas yra aukščiau negu teisingumas.

Gyvenimas yra žaidimas.

Gyvenimą reikia gyventi tokį, koks jis yra.

Gyvenimo nereikia bijoti.

Juoktis, linksmintis, džiaugtis, būti linksmiems širdimi, ypač patiriant sunkumų, – tai yra *revoliucionieriška.* Tai vienintelis tikrai protingas mostas, kurį žmonėms belieka daryti.

Reikia mokėti pasijuokti iš savęs, o ne iš gyvenimo. Nes iš gyvenimo mes negalime juoktis!

Tik *juokiantis iš savęs* galima *rimtai* atsižvelgti į savo ribotumą, savo klaidas, savo suklydimus.

Tik tas, kas juokiasi iš savęs, nebaudžia savęs, savęs nenaikina.

Tik tas, kas juokiasi iš savęs, gali iš tiesų pasikeisti.

Tik tas, kas juokiasi iš savęs, nesusitapatina su klaida ir jos nepašalina, bet naudojasi ja, kad pasikeistų.

Tik tas, kas juokiasi iš savęs, į sunkumus, kančias žiūri kaip į galimybę įgyvendinti savo svajones.

Tik tas, kas juokiasi iš savęs, žino, jog gyvenimas tęsiasi ir mirtyje.

Tik tas, kas juokiasi iš savęs, žino, jog visada gali pradėti iš naujo.

UŽUOT PRIDĖJĘS, ATIMK!

Išgyvenęs tiek kančių ir perskaitęs tiek knygų, suvokiau, kad, užuot pridėję, turėtume iš savęs atimti. Kiekvienas iš mūsų savyje jau turi visa, ko jam reikia, kad gyventų, kad įvykdytų savo kelionę.

Turi nebe *daryti*, bet *būti*.

Žmonės stengiasi suprasti, mokytis būdų, kad jaustųsi geriau, tačiau tai yra kaip seksas, pinigai bei sėkmė: savęs nevertinimo kompensavimas. Žmonės ieško aplinkoje to, ko turėtų ieškoti viduje.

Panaikinti ultrastruktūras, neigiamus įpročius, modelius, su kuriais susitapadindavome nuo pat vaikystės, neatsiliepti į skambius televizijos, žiniasklaidos raginimus – tai jau yra sunkus ir herojiškas darbas. Tad stenkis kaip galima rečiau įsijungti televizorių ir kiekvieną tave iš išorės, net ir iš kitų žmonių pasiekiančią žinią lygink su tuo, ką jauti *iš tikrųjų*.

Esame jau daug ko girdėję ir matę.

Mus ir toliau bombarduoja žodžiais ir vaizdais.

Tačiau juos visus perduoda masinės informacijos priemonės, tad jie yra neasmeniški, ne mūsų. Didžioji trečiojo tūkstantmečio gyventojų problema yra įstengti nusimesti visa tai, kas jiems yra siūloma tam, kad jie atrastų ir pasirinktų tikrąją savo pačių asmenybę.

Mano Dievas manęs paklaus ne to, ar aš mokėjau susitapatinti su pokomunistinės visuomenės, kurioje gyvenau, taisyklėmis, bet ar aš mokėjau sekti tuo, ką Jis įdiegė manyje, vieninteliame ir nepakartojame nuo pat gimimo.

Penkta dalis

SANTYKIAI SU KITAIS ŽMONĖMIS

VENGTI LYGINIMO

Tol, kol lyginsime save su kitais, negalėsime jaustis gerai.
Negalėsime būti optimistai.
Negalėsime iš tikrųjų būti linksmi.
Negalėsime juoktis iš širdies.
O ypač negyvensime savo asmeninio gyvenimo.

Jėga, paskata gyventi nekils iš mūsų vidaus, bet ateis reaguojant, lyginant save su kitais ar jiems pavydint. Lygindami save su kitais visada gyvensime, to net nežinodami, jausdami menkavertiškumą (būseną). Galų gale palik galią kitiems! Galią, kurios iš tikrųjų jie neturi, bet kurią jiems savo mintyse priskiri tu. Kas savęs gerai nevertina, tas pasmerktas gyventi lygindamas save su kitais.

Kad tai nejaudintų, reikia nebeteikti vertės kitam. Norint vėl atgauti vertę, kito žmogaus nereikia šmeižti, sakyti, kad visa, ką jis parodo, yra tik poza!

Vakar, pavyzdžiui, manęs atvažiavo aplankyti viena draugė iš Kalifornijos. Jaučiausi ramus, linksmas, ką tik baigęs rašyti dar vieną šios knygos skyrių ir buvau tuo patenkintas. Tačiau šnekantis su šia moterimi pamažu mano nuotaika pasikeitė tiek, kad vakare jaučiausi keistai sunerimęs, liūdnas, melancholiškas. Tada tos draugės paklausiau, ar galiu pabūti vienas, ir užsidariau savo kam-

baryje, kad nutilčiau savyje. Praėjusią dieną ėmiausi peržvelgti kaip filmą, pro akis nepraleisdamas nė vienos detalės ir... supratau.

Leidausi įveikiamas kito žmogaus nuotaikos.

Ji atvažiavo prislėgta, labai nusiminusi, nes ją paliko vyras, ir aš, klausydamasis jos skausmo, praradau savo gerą nuotaiką.

Leidausi, kad į mane būtų įsibrauta.

Eidamas savo asmeniniu laimės keliu, žinau, kad tai yra darbas, kurį turiu tobulinti: tapti atsakingas už savus, o ne už kitų žmonių reikalus! Tai, kaip jau matėme, reiškia ne būti abejingiems kitų atžvilgiu, bet siekti tikros ir visiškos atsakomybės už save.

Rasti tinkamą sprendimą savyje.

Norint užsiimti savimi, reikia turėti daug energijos. Aš vis labiau įsitikinu, jog daugiau rūpindamiesi savimi, stengdamiesi nugalėti asmeninius suvaržymus tam, kad į įvairias savo asmenybės, atsižvelgiant į jos originalumą, į jos specifiškumą, dalis leistume laisvai tekėti meilei, įvykdytume savo užduotį ir galėtume iš tiesų padėti kitiems.

Sunkiausia, nors niekas apie tai nekalba, yra mokėti nustatyti ribas savajam „aš", nepriskirti visko sau. Prisiimti savo atsakomybę ir neužsikrauti sau kitų atsakomybės. Šiuo pastaruoju atveju beveik visada kitų atsakomybės užsikrovimas sau slepia didelę baimę dėl savęs.

Baimę pažinti save.

Lengviau padėti kitiems nei sau pačiam.

Savęs neturime mylėti taip, kaip mylime kitus, bet, kaip sako Jėzus Kristus, daryti priešingai: „Mylėk savo artimą *kaip save patį*" (Mt 22, 39). Šie žodžiai yra reikalingi

pirmiausia tiems iš mūsų, kurie jaučiasi įžeisti kitų žmonių paskalų, šmeižto, klastos. Jie pakankamai nemyli savęs.

Neturime padaryti klaidos, savo širdį pakeisdami kito žmogaus širdimi. Tokiu atveju niekada negyventume kaip pirmasis asmuo. Netgi išduotume tą tikrąjį tikslą, dėl kurio esame gimę.

Taip, beje, niekada negalėtume turėti ir jokio pasitikėjimo savimi. Mes remtumės ne savimi, savo unikalumu, bet kitų nuotaika. Gyventume, kaip daro daugelis, ieškodami kitų pritarimo, jų pripažinimo. Gyventume baimindamiesi jų papeikimo, jų kritikos.

Neišvengiamai taptume bejėgėmis piktų žmonių aukomis.

Mūsų Dievas sako, jog mus sukūrė ne kaip vergus, bet kaip žmones!

Štai vergo įvaizdis puikiai pavaizduoja tai, kaip dažnai gyvename.

Iš kitų malonės.

Kitų galios.

Priklausydami nuo jų.

Nuo jų valios.

Tuo tarpu Dievas mus *išlaisvina.*

Dievas, atvirkščiai, mums suteikia vertę būtent dėl to, kad jis žino, kas mes esame.

Mes leidžiamės, kad mus kiti žeistų tiek, kiek užmirštame esą Dievo, o ne žmonių vaikai. Joks žmogus negali iš mūsų atimti vertės bei laisvės, kurias turi kiekvienas iš mūsų! Jeigu taip atsitinka, tai tik dėl to, kad mes tai leidžiame.

Tad, mano nuomone, savęs vertinimo problema yra taip pat ir pirmiausia dvasinė problema. Iš tiesų atsidavimas

Dievui galutinai mus išlaisvina nuo kitų priklausomybės ir nuo jų nuomonės.

Ir tada mūsų savęs vertinimas nebegalės būti pažeistas iš išorės.

Tas, kas turi linksmą širdį, nesiunta dėl blogio, bet rūpinasi daryti gera

Kova su blogiu atima daug energijos. Be to, ar tu jautiesi iš tiesų esąs akis į akį pats su savimi? Ar nemanai, kad po tokio pykčio priedanga slypi kažkas kita? Problemos, kompleksai, tavo tamsa, kurių negali matyti, kurių dar nesugebi atpažinti?

Manau, jog būtent mūsų nesveikumo dalis mus verčia užsibūti prie kito žmogaus blogio. Ir, priešingai, gėris sukelia gėrį. Tad labiau verta neeikvoti energijos norint nugalėti blogį, bet panaudoti ją *konkrečiai* darant gera.

Kai jauti, jog tavo protas ir toliau užsibūna prie kito žmogaus piktadariškumo, ir toliau ruošiasi gintis, planuoja puolimą, strategijas, taktikas, sustabdyk jį ir pakreipk jį į save, į savo konkretų gyvenimą bei kaip galima labiau išvystyk savo veiklą, savo mintis, kad galėtum pasitarnauti, pagelbėti, pasidalyti, *mylėti*.

Gyvenk ne nusistatęs *prieš* kokį nors dalyką ar žmogų, bet *dėl* kokio dalyko ar žmogaus.

Santykiai su kitais tampa vis komplikuotesni, pilni konfliktų. Laimei, ne visada tas santykių problematiškumas išvirsta į kivirčą, dar ir todėl (tuo visada buvau įsitikinęs), kad nuomonių skirtumai tarp save vertinančių žmonių yra turtas, o ne skurdas.

Daugelis, ypač tie, kurie save laiko „gerais", apie tai mano priešingai. Savo santykiuose su partneriu, vaikais, kitais žmonėmis jie skrupulingai stengiasi sumažinti bet kokį konfliktą, užgniaužti bet kokią nesantaiką. Taip jie mano, jog yra šaunūs ir geri.

Pagaliau neseniai reikalai, atrodo, ėmė keistis. Imama suprasti (apie tai rašiau daugiau nei prieš dešimtį metų), jog nuomonių skirtumai bei konfliktai, jeigu jie „valdomi" širdimi, yra netgi esminiai, kad būtų tikri ir geri santykiai.

Tai abipusio augimo momentai.

Tas, kas bet kokia kaina bando išvengti tarpasmeninių konfliktų, iš tiesų bijo. Bijo savęs, bijo, kad iškils aikštėn jo tikroji prigimtis, kurią paprastai laiko bloga bei žiauria. Kurios, žino, nesugebėsiąs valdyti, kontroliuoti konflikto metu.

Tokie žmonės akivaizdžiai yra nepasitikintys.

Jie nesusikoncentruoja į save.

Ir viskas yra vien regimybė, įvaizdis.

O tuo tarpu, jeigu konfliktai yra valdomi ne piktumu, bet linksma širdimi, jie leidžia giliau pažinti pačius save, padeda keistis, atsinaujinti.

Taip ir čia, beveik niekada situacija nėra negatyvi pati savaime, bet mes per ją galime pajusti skausmą ir kančią

dėl to, kaip į ją žiūrime ir kaip reaguojame į su tuo susijusį žmogų ar žmones.

Blogis slypi ne dalykuose, bet mumyse.

Kai esi pasinėręs į kokią nors diskusiją, nereaguok, bet pasirink. Tam tikroje situacijoje prisimink, jog visada turi daugybę atsakymo galimybių. Nenaudok visada tik tų, prie kurių laikui bėgant pripratai, jeigu pastebi, jog jos žalingos ar neigiamos.

Atsakymo negalima laikyti žalingu ar negatyviu nežinant konteksto, kuriame jis yra panaudojamas, tačiau norėdamas tau pagelbėti, pabandysiu čia išvardyti keletą tikrai neigiamų atsakymo tipų. Sakydamas „atsakymas“, turiu omenyje ne vien tik žodžius, bet taip pat ir elgsenos būdus, pozicijas, t. y. neverbalinį atsaką.

Agresyvus atsakymas. Tai su kitu žmogum, su jo lūkesčiais bei poreikiais nesiskaitanti elgsena, pozicija. Jos tikslas – kritikuoti, o ne padėti. Kas pasitelkia tokį agresyvų atsakymą, siekia valdyti kitą žmogų. Jį pertraukia, bet pats nepakenčia būti pertraukiamas, jį išjuokia, bet nepakenčia būti išjuokiamas pats.

Paprastai agresyvumas slepia didelį pasitikėjimo savimi trūkumą. Agresyviai atsakyti linkę žmonės iš esmės savęs negerbia, nevertina ir galbūt vaikystėje bei paauglystėje jie patys būdavo užsipuolami. Žinoma, jie nebuvo nei suprantami, nei vertinami.

Jie nemoka juoktis širdimi.

Agresyvus atsakymas nuomonės skirtumus bei konfliktus padaro skausmingus, dramatiškus, nepozityvius, neleidžiančius augti nei tam, kuris juo pasinaudoja, nei tam, kuris su juo susiduria.

Apsimestinis manipuliuojamai duotas atsakymas. Tai elgsenos būdų, pozicijų visuma, kuri, atrodo, atsižvelgia į kito žmogaus nuomonę, jo norus, atrodo, kad gerbia kitą, tačiau iš tikrųjų diskusijas, tarpasmeninius santykius slapčia valdo taip, kad gautų tai, kas rūpi pačiam, kad galėtų daryti taip, kaip pats nori.

Tas, kas pasitelkia šį atsakymo tipą, visada apsimetinėja ir naudoja labiau klastą nei grasinimus, kaip tai yra pagal pirmąjį atsakymą. Toks žmogus visada atrodo malonus, globėjiškas, subtilus, rūpestingas, bet iš tiesų nori sugniuždyti, valdyti, kontroliuoti kitą. Tarpasmeniniuose santykiuose jis neturi pasitikėjimo savimi, bet jo įgyja būtent priversdamas kitus daryti tai, ko nori jis.

Aišku, ir jis nemoka juoktis širdimi.

Apsimestinis manipuliuojamai duodamas atsakymas nuomonių skirtumus bei konfliktus padaro netikrus, veidmainiškus, tuščius, neturinčius tikrų, autentiškų sąlyčio taškų; tad jie nėra pozityvūs ir neleidžia augti nei tam, kuris juo naudojasi, nei tam, kuris jį išklauso.

Silpnas atsakymas. Tai toks atsakymas, kuris nenumato savo teisių gynimo. Tas, kas duoda tokio tipo atsakymus, kitų žmonių poreikius iškelia aukščiau visko ir nesirūpina savaisiais. Toks žmogus niekada nemoka pasakyti „ne". Jis visada stengiasi įtikti kitam. Yra visiškai priklausomas nuo kitų nuomonės.

Akivaizdu, jog tokį atsakymą duodantys žmonės nepasitiki savimi. Jų asmenybė buvo sužlugdyta, arba jie vaikystėje ar paauglystėje buvo verčiami jaustis labai kalti.

Deja, jie nemoka juoktis širdimi.

O jų atsakymas neleidžia jiems nei augti, nei pozityviai žiūrėti į kokį nors konfliktą ar nuomonių skirtumą. Jie pasyviai paklūsta kito žmogaus, kuris paprastai atsako pasitelkdamas pirmus du atsakymų tipus, valiai.

Kaip jau būsi pastebėjęs, nei vieno iš šių atsakymų neduoda širdimi juoktis mokantys žmonės.

Tačiau egzistuoja ir *pozityvus atsakymas*, kurį duoda linksmą širdį turintys žmonės.

Ir tai yra *tiesus* atsakymas.

Tai atsakymas, kuriuo žmogus išreiškia tai, ką aiškiai ir apibrėžtai jaučia. Neužsipuldamas kito ir nesukčiaudamas jo atžvilgiu.

Tai sąžiningas, atviras, iš tikrųjų į kitą, bet taip pat ir į save atsižvelgiantis atsakymas. Jam nereikia nei gudrybių, nei melo.

Šį atsakymą duodantys žmonės pasitiki patys savimi. Yra atsakingi už tai, ką jaučia, už savo jausmus bei emocijas.

Jie į konfliktus bei nuomonių skirtumus žiūri be nerimo, nenuogąstaudami.

Priešingai.

Į juos žiūri kaip į galimybę augti, žiūri pozityviai.

Juos išgyvena juokdamiesi širdimi.

Ir yra malonu su jais užmegzti santykius.

Yra visada mokomasi.

Yra augama.

JUOKDAMASIS ŠIRDIMI, TEISINGAI VERTINI

Save

Jeigu neišmoksi juoktis širdimi, gali lengvai bet kada apsigauti. Tai daug paprasčiau nei manai.

Tarp mano sutiktų žmonių tik nedaugelis atitinkamai, realistiškai supranta save. Tuo tarpu sutinku daug pasipūtusių žmonių, besididžiuojančių tik tuo, kad pasiekė sėkmės savo aplinkoje, pinigų, žymumo, karjeros.

Kiek arogantiškų, kiek išpuikusių žmonių!

Jeigu tik jie žinotų, kad neturi nieko!

Jeigu tik suprastų, kad negyvena, kad nėra kelyje!

Tai žmonės, kurie nepripažįsta, nemato, kad yra silpni, netobuli, menki. Vos tik jie pasijunta neramūs, nepatogiai, puola, stengiasi sunaikinti tuos, kurie jiems sukelia tokią dvasios būseną. Jie neturi drąsos sustoti ir įsigilinti į situaciją arba stoti tiesiai akis į akį su žmogumi, kuris jiems sukelia neapykantą, pavydą.

Jie nesistengia suprasti, kodėl pasireiškia tam tikri jų veiksmai.

Jie tik reaguoja.

Nes dabar tai jau žinome, jie neprisipažįsta, jog bijo patys savęs.

Nepripažindami baimės, jie ją neigia.

O neigdami ją, jos neišgyvena, nesusidoroja su ja.

Tada, laikui bėgant, taip pripratę bijoti baimės, iš tiesų patiki, kad yra tobuli, jog nebijo nieko. Kiekvieną savo gyvenimo sferą, pradedant profesine ir baigiant jausmų

sfera, planuoja neišgyvendami jų autentiškai, atvirai, nesigindami, bet nuo ryto, kai pabusdami atmerkia akis, iki pat vakaro, kai grįžta namo, ir užmigdami vėl jas užmerkia, kuria taktikas, strategijas, kad sumaišytų kortas šalia jų esantiems, juos supainiotų, turėdami tik vieną tikslą – išlaikyti visada nepaliestą tą tobulumo įvaizdį, kurį yra susidarę patys apie save ir kurį apie juos ypač turi būti susidarę kiti.

Tai ligoti žmonės.

Tačiau turėti apie save pernelyg gerą nuomonę, palyginti su tuo, koks žmogus iš tiesų yra, tai yra viena neteisingo savęs pažinimo medalio pusė, o jo antroji pusė yra pernelyg žemas savęs vertinimas.

Kitus

Juokas širdimi tau leidžia matyti kitus tokius, kokie jie iš tiesų yra.

Pastaruoju metu, kai koks nors žmogus kalba, manau, jog yra priešingai, negu jis sako. Ir dažnai, deja, aš lieku teisus. Tai yra, daugelis žmonių sąmoningai nesuvokia to, kas jie yra iš tikrųjų.

Kodėl?

Todėl, kad jie bijo.

Bijo savęs.

Paimk pavyzdį – žmones, kurie naudoja prievartą savo išraiškai. Ar jie iš tiesų sąmoningai tai suvokia? Nežinau. Jie aiškiai nori pasakyti ką kita. Jie nori išreikšti savo baimę. Galbūt vaikystėje jie buvo mušami, išjuokiami arba į juos nelabai būdavo atsižvelgiama, tad iš

baimės būti mušami, išjuokiami ar mažai paisomi, jie naudojasi prievarta.

Kalbant apie tai, pažinau žmonių, kurie taip menkai save vertina, jog jaučiasi paisomi, gerbiami, išklausomi tik tada, kai tampa žiaurūs.

Kaip matai, silpnasis, priešingai, parodo save žiaurų. Pagalvok apie moralistus, isada pasirengę pasmerkti tuos, kurie išgyvena savo seksualumą. Būtent dėl to, kad, priešingai, jie bijo savojo. Pagalvok apie pedofilus, apie žagintojus. Jie taip elgiasi dėl to, kad, priešingai, nemoka džiaugsmingai išgyventi seksualumo su suaugusiais, tam pritariančiais, laisvais asmenimis.

Šiandien netgi stebime baisų žaidimą. Priekabiavimu būna apkaltinami nekalti žmonės būtent norint paslėpti savo pačių priekabiavimą. Taip, kaip ir turintys netyrą širdį rodo į kitus pirštais, sakydami, kad šių širdis netyra.

Taip žmonės, kurie nesugeba įgyvendinti savų idealų, kurie jaučiasi nugalėti, tampa blogi patiems sau.

Save baudžia.

Bėga nuo bet kokio džiaugsmingo dalyko, nuo bet kokio sveiko malonumo.

Jie negailestingi sau ir su kitais.

Kažin kiek žmonių, sąmoningai suvokusių, kokie jie viduje, nepasibaisėtų pačiais savimi? Štai kodėl jie niekada nesijuokia širdimi. Jie niekada nestojo akis į akį su savo baimėmis, su savo vaiduokliais. Jie visą savo asmenybę sukūrė darydami bloga kitiems, nes bijo patirti tai, kas jie yra.

JUOKAS ŠIRDIMI PADEDA NUGALĖTI BAIMĘ

Galbūt kaip tik tu, kuris dabar skaitai mano knygą, jau seniai išgyveni savyje begalę neišrištų baimių, gėdos, drovumo, neatitikimo jausmų. Galbūt metų metus lankei psichoterapijos kursą ir nieko neišsprendei. Iš esmės ar verta sužinoti viską apie savo vaikystę, apie galimas baimes, nemalonius jausmus sukėlusias priežastis, jeigu iš jų negali išsivaduoti?

Kiti autoriai tau patars pasikliauti kitais.

Gali būti.

Tačiau jeigu tavo baimės būtent ir susijusios su kitais?

Jeigu jų bijai arba nesugebi stoti su jais akis į akį?

Jeigu būtent iš baimės, kad su jais nesusidurtumei, neišeini, sėdi užsislėpęs namuose, jau seniai gyveni gėdydamasis nemalonių jausmų?

Galbūt bijai būti smerkiamas kitų, pažemintas jų, nes taip su tavimi buvo elgiamasi vaikystėje ir paauglystėje. Galbūt neįstengi išsilaisvinti iš savo vaikiško „aš", kuris patyrė griežtų pasmerkimų, ciniškos ir negailestingos kritikos iš tėvo ar motinos. Tačiau dabar žinai, kad, jeigu taip su tavimi buvo elgiamasi, tai jau tų žmonių, o ne tavo problema!

Dabar, perskaitęs šią knygą, nebegali ir toliau nešiotis ne savo kalčių. Jau skaitei apie tai, kad turi liautis tapatinęsis su kitų tau daromomis blogybėmis.

Ir tada imsi geriau vertinti save.

Nebijok, jeigu iš pradžių manysi, jog kiti pastebi tavo drovumą, tavo suglumusią, netvirtą elgseną. Verčiau

mokykis juoktis. Juoktis iš savęs širdimi, kaip tau nuolatos patariu šioje knygoje.

Nebebėk, nebevenk ryšių su kitais, išeik, eik į pasaulį. Pavyzdžiui, nebebijok kitos lyties žmonių, nors ir manai, jog iki šiol šioje srityje turėjai neigiamų patirčių. Ar nemanai, jog galbūt nebuvai pasirengęs, dar nebuvai įveikęs savo baimių, juokdamasis širdimi, kaip tau patariu aš?

Esu įsitikinęs, jog, norėdami sudaryti porą, turime ne ieškoti idealaus vyro ar idealios moters, bet patys augti gerumu ir sąmoningumu... Ir tada bus sunku neigiamai žiūrėti į poros patirtį, kad ir kokia ji būtų, nes tada žinosi pačią didžiausią gyvenimo paslaptį: neigiamus dalykus mokėsi paversti teigiamais.

Mokėsi išlaikyti linksmą širdį, kad ir kas nutiktų.

Dabar jau niekas tavęs nebegalės gąsdinti.

Dabar jau nebegalėsi gėdytis savęs.

Nebebūsi vergiškas, pasyvus, nuolankus.

Svarbiausia, kad nebenuogąstausi taip, jog net negalėtum juoktis širdimi. Nebeslėpsi savo baimių, įkūnydamas kokius nors vaidmenis, vaidindamas gyvenimą.

Gyvenimą reikia gyventi.

Į jį reikia įeiti ir iš jo išeiti.

Per jį reikia eiti.

Reikia susipurvinti rankas.

Įsikūnyti.

Kažin kiek kartų, ypač tada, kai išeini iš namų, esi užsidėjęs kaukę, atlieki kokį nors vaidmenį. Tarsi idealaus veikėjo, kuriuo norėtum būti, kuris tau padiktuotų tinkamus žodžius, kuris tave skatintų rengtis pagal to meto madą, kuris tavo kūną verstų judėti nuosekliai pagal teorinio tavo proto sukurto įsivaizdavimo liniją, įkūnijimas

galėtų priversti užmiršti tave varžančią baimę bei nerimą, tarsi visa tai galėtų tau suteikti užsimiršimo iliuziją! Iliuziją užmiršti atsakomybę, kad gyvenimą bei tavo prigimtį, vienintelius ir nepakartojamus, galėtum išgyventi *visiškai*.

Galbūt prisitaikydamas sau šią psichologinę gynybos sistemą keletą valandų savo baimę jausi mažiau, bet koks tai švaistymas!

Tu būsi išeikvojęs gyvenimą!

Nebegyvensi pirmu asmeniu, autentiškai.

Taip, kaip to reikalauja mūsų atėjimas į šią žemę ir kaip to trokštų mūsų Kūrėjas. Prarasi tarpasmeninių santykių, kurie yra tokie paslaptingi, nenumatomi, nesuplanuojami, turtingi atspalvių, sudėtingi, rizikingi, malonumą.

Nebegalėsi iš tiesų pažinti savo ir kitų žmogiškumo.

Negalėsi juoktis širdimi.

Tu užkirsi kelią savo gyvenimui.

Iš esmės gyvensi tik tam, kad sumažintum tave gąsdinančią baimę ar jos išvengtum: ji, o ne gyvenimas, kaip turėtų būti, bus tapusi tavo tikroji valdovė. Taip sistemingai mažinsi rizikingas, kančią sukeliančias situacijas, tavo egzistencija bus kaip galima tvarkingesnė, numatoma, ieškosi patikimos, padrąsinančios, motiniškos ar broliškos draugės (ar draugo), kad jos ar jo buvimas sumažintų tavo nerimą, nuogąstavimus, tavo baimes.

Iš esmės būsi įpratęs vartoti antidepresantus.

O visi tavo pasirinkimai, pradedant jausminiais ir baigiant profesiniais, bus pažymėti noro sumažinti riziką, baimes, o ne jas išgyventi. Būsi labai patyręs, kaip vengti problemų, o ne su jomis susidoroti.

Kaip sunku taip gyventi!

Bandau įsivaizduoti tavo dieną. Kaip tau turi būti sunku keltis, rengtis, eiti į biurą arba dirbti kokį kitą darbą, daryti visa, kad nematytum tų ženklų, kuriuos nuolatos siunčia tavo viduje slypinti baimė. Kažin kiek jau metų taip gyveni. Susitaikymo su likimu jėga baimės valdomuose žmonėse, rodos, yra begalinė. Jie visą gyvenimą gali gyventi vengdami keisti darbą, persikraustyti, būti paaukštinti, įgyti naujų draugų, bėgdami nuo santuokos, kelionių, vaikų gimdymo... ieškodami begalės ir įtikinančių alibi, pagrįstų pasiteisinimų, kad tik tam tikru būdu apgintų savo baimę gyventi.

Kažin kiek dalykų padarei, arba, tiksliau, *nepadarei*, kad nesijaustum žlugęs, kad nesijaustum užsipuolamas, kad nesijaustum žeminamas, kad nesijaustum išjuokiamas, kad nesijaustum išgėdinamas.

Ir visa tai dėl to, kad menkai save vertini.

Galbūt malonumo radai vartodamas alkoholį, rūkydamas, valgydamas, vartodamas narkotikus, slegiamas depresijos, izoliacijos, minčių apie savižudybę, kad tik nereikėtų susigrumti su savo baimėmis, imti juoktis širdimi.

Kai sakau juoktis širdimi, dabar jau supranti, jog ketinu tau patarti nebėgti.

Ypač nuo baimės.

Pamąstyk.

Ir susitaikyk su ja.

Ir ji, kaip ir kančia, tau gali atskleisti silpnas, tamsias, slapčiausias tavo asmenybės ypatybes, kurių kitu atveju ramiose, be sukrėtimų situacijose niekada negalėtum pažinti. Beje, kaip dabar jau žinai, jeigu jos nepriimsi, jeigu ją užgniauši, ji ims tave valdyti.

Verčiau pripažink ją!

Ir būk tvirtas.

Ar pameni, kaip aš žiūriu į mūsų egzistencinę idealią poziciją? Tvirtai stovėti, bet būti atviram trimis šimtais šešiasdešimt laipsnių! Jeigu bėgsi nuo baimės, ji tavyje didės ir daugės nerimą keliančių minčių.

Sustok ir išgyvenk ją!

Nepamiršk, jog čia tau padės mokėjimas juoktis širdimi. Reikia išlikti su baime tą laiką, kurio reikia, kad suprastum tau siunčiamus skausmingus pojūčius, nes, juos iššifruodamas, geriau, giliau pažinsi save ir kaskart, kai įgyvendinsi savo ketinimą, jausiesi tvirtesnis. Pradėsi geriau vertinti save, ir baimė pamažu (reikia laiko, kad atsiskleistum sau pačiam) išnyks!

Ir neapsigauk galvodamas apie tai, kas bus. Apie tai, kas gali nutikti. Verčiau susitelk ties tuo, ką *iš tikrųjų konkrečiai* darai tuo momentu.

Ir stenkis toliau veikti nepaisydamas tos baimės, kurią jauti. Neleisk sau bijoti baimės! Nutrauk tai tuoj pat veikdamas ir išlaikydamas linksmą širdį. Jeigu tikrai užbaigsi tai, ką ketinai padaryti nepaisydamas baimės perteikiamų gąsdinamų minčių, būsi laimėjęs. Pagaliau būsi supratęs, jog baimė išnyksta ją išgyvenant.

Pamatysi, jog, susidurdamas su ja akis į akį, neišprotėsi, nemirsi, nežūsi. Kuo labiau liksi toje dabarties akimirkoje, kurią išgyveni, tuo stipresnis tapsi. Būsi galutinai supratęs, jog yra gerokas skirtumas tarp to, kas galvojama, ir to, kas daroma.

Tad padaryk tai!

Pradėk veikti!

Kuo labiau savo valia stosi akis į akį su tave gąsdinančiomis situacijomis, tuo labiau jos taps tavo sąjungininkės. Tu prie jų priprasi.

Tapsi tikru žmogumi.

Vientisu.

Nesusiskaidžiusiu.

Savo baimes, savo nemalonius jausmus būsi išmokęs paversti augimo momentais. Kai jautiesi slegiamas nerimo, įsisąmonink tuo metu kylančias mintis: pamatysi, jog jos neigiamos, ir tada nepabėgsi bei neneigsi jų, bet stengsiesi suprasti, sužinoti, ką jos nori tau pasakyti, ir tada pradėsi veikti, netgi ir darydamas nereikšmingus kasdienius dalykus arba savo neigiamas mintis paversi teigiamomis.

Ar prisimeni, pavyzdžiui, kaip pradėjai vairuoti? Kelio baimė, jausmas, kad nesugebėsi suderinti įvairių judesių, atlikti reikiamų komandų... o dabar, lažinuosi, vairuoji net nepastebėdamas, jog tai darai. Tai dėl to, kad praktika vaisi. Tokiu pat būdu turėtum pamažu įprasti išgyventi situaciją, kuri tau sukelia baimės jausmą, kad ją įveiktum. Jeigu bėgsi nuo jos, niekada negalėsi prie to priprasti! Kažin kiek situacijų jau išvengei iš baimės. Ir bėgimas tau tapo įprastu elgesio būdu.

Taigi pradėk rengti sąrašą situacijų, kurios tave išgąsdino ir nuo kurių pabėgai: leistis į kelionę, kurią jau seniai atidėlioji, ištverti sunkų telefono pokalbį, pradėti laikytis dietos... ir nuspręsk stoti su jomis akis į akį! Gali pradėti nuo tų, kurias jauti esančias tau nesunkiausias. Tai gali daryti pamažu, palik keletą atokvėpio pertraukų, tačiau prašau tęsti tol, kol pasieksi nusistatytą tikslą.

Pasinaudok šiais patarimais kaip tikrais pratimais, atlik juos kaip tam tikro terapinio vyksmo etapą. Kiekvieną

kartą, kai priartėsi prie tikslo, pajusi savyje didelį pasididžiavimą! Ir vertinsi save vis labiau. Galiausiai savo gyvenimą galėsi gyventi pilnatviškai ir laisvai.

Autentiškai.

Gyvenimas tau atrodys gražus, ir tu nuoširdžiai juoksiesi.

Būsi pakeitęs savo mąstyseną.

Tada netgi pulsi ieškoti savo pramanytų ypatybių ir jas ištversi. Kuo ilgiau tai darysi, tuo didesnis ir gilesnis bus tavo pasitikėjimas savimi.

JUOKAS ŠIRDIMI NAIKINA PRIKLAUSOMYBĘ

Ar žinai, kodėl galbūt nesi laimingas?

Kodėl nesugebi juoktis širdimi?

Mat gyveni siejamas priklausomybių.

Kur grindi savo priklausomybe, ten nėra laimės, nėra tikro džiaugsmo. Ir toliau viską grindi savo aplinkos žmonėmis bei dalykais, aplinka. Taip darydamas pats save uždarai į kalėjimą, o jo grotas būtent ir sudaro priklausomybės ryšiai, kuriuos iš baimės, per menkai save vertindamas, pamažu susikūrei ir be kurių manaisi negalįs gyventi.

Jie tau suteikia iliuziją, jog esi saugus, apsaugotas.

Ir vis dėlto dabar žinai, jog tikrasis saugumas turi plaukti iš tavo vidaus. Tu žinai, jog jausiesi iš tiesų apsaugotas, kai mokėsi pats apsiginti. Iš esmės buvai įsitikinęs, kad nenusipelnai laimingo gyvenimo. Tuo tarpu dabar žinai, jog dėl klaidingo, neigiamo auklėjimo, menkai save vertindamas,

išmokai taip galvoti. Juk šioje knygoje tau daug kartų sakyta, jog nėra nė vienos akimirkos, kurią tu neturėtum savyje visų tų elementų idant galėtum būti laimingas!

Jeigu dar nemoki juoktis širdimi, tai dėl to, kad nenori palikti savo nelaimingo pasaulio, kaip tau atrodo, suteikiančio tikrumo, saugumo. Šiaip ar taip, daugelis arba beveik visi elgiasi būtent taip.

Tau atrodys neįtikėtina, tačiau yra kaip tik priešingai! Jeigu įstengtum atsisakyti savo priklausomybių, kurios tau suteikia tiek saugumo, tačiau yra iliuzinės, ateina ir praeina, ir pakanka kokio nenumatyto dalyko, kad jos dingtų, tai galėtum tapti iš tikrųjų laimingas.

Galėtum iš tiesų didžiuotis esąs *žmogumi*.

Ir ilgą laiką.

Faktas, kad jautiesi nelaimingas kaskart, kai neįstengi patenkinti savo priklausomybių, savo poreikių. Priklausomybės, poreikiai yra užvaldę tavo gyvenimą. Tu jautiesi gyvas, laimingas tik tada, kai jų yra. O jei pasaulis, žmonės, daiktai nėra tokie, kaip sakai, jei jie nepaklūsta tavo kontrolei, nepatenkina tavo poreikių, tavo priklausomybių, tai pasiduodi depresijai arba tampi paranojiškas.

Ir vis dėlto savo širdyje nutuoki, jog geri ar blogi dalykai, geri ar blogi žmonės eina savo keliu. Šioje knygoje, kaip ir kitose, visada raginau tave vengti keisti daiktus ar žmones taip, kaip tau patariau, ir nenaudoti energijos *prieš* kokį nors dalyką ar žmogų, bet keisti *savo* mąstyseną, *savo* būdą, panaudoti visą savo turimą energiją tam, kad augtum tu pats.

Tad liaukis būti savo poreikių bei priklausomybių vergas! O norėdamas tai padaryti, neskirk represijų ar bausmių

sau pačiam. Galbūt jos padėtų numaldyti tavo poreikius, tavo priklausomybes, tačiau nepakeistų tavęs.

Svarbu keistis kaip žmogui.

Juk iš tikrųjų tai tu nusprendi būti laimingas arba nelaimingas.

O norėdamas tai padaryti, turi įsisąmoninti savo emocijas.

Savo mintis.

Juokdamasis širdimi.

Kai tai padarysi, suprasi, jog taip jau yra, kad negali tikėtis būti laimingas, turėdamas nelaimingų minčių, būti laisvas, susietas priklausomų minčių, drąsus, apniktas baimingų minčių.

ATSIVERK!

Iš šios knygos supratai, jog daugelis žmonių norėtų likti nelaimingi, prislėgti, kenčiantys, užuot ieškoję laimės, širdies džiaugsmo. Jie linkę manyti, jog už tai, kad jie nelaimingi, užuot supratę, kad tai jų pačių laisvas pasirinkimas, atsakingi tik pasaulis, sistema ir visuomenė. Jie nesąmoningai tiki, kad atsisakyti savo nelaimingumo yra skausmingiau, negu jį puoselėti.

Jau sakiau, kad iš tikrųjų arogantiški, visagalybės kliedesio apimti, silpni žmonės nepasitiki savimi. Jie giliai nuliūdę dėl to, kad jiems trūksta pripažinimo ir meilės.

O dabar beveik šios knygos pabaigoje tu sužinai turįs pasitikėti pačiu savimi, turįs neabejotinų jėgų atsigauti, sužinai jog tave visada mylėjo ir pripažino Dievas, jog tavo bruožas – tai didžiulis džiaugsmas, kad ir kas nutiktų.

O jeigu patyrei ar dabar išgyveni nelaimingumo jausmą, tai kodėl pagaliau nepabandai gyventi laimingai, juoktis širdimi?

Pamėgink gyventi naujai!

Atsiduok laimei, džiaugsmui, kūrybingumui.

Tu to nusipelnei!

Dabar jau būsi supratę[illegible]g šioje žemėje esame tam, kad, patirdami sunkumus, išgyvendami kančią, įgautume ir išlaikytume laimės, džiaugsmo pagrindą.

Būk kūrybingas!

Pamiršk niūrius įpročius, rezignaciją, depresiją, sutriuškinto, nugalėto žmogaus gyvenimą ir... pirmyn!

Nepradėk nerimauti pirma laiko, pasitikėk savimi, nebijok, o kai ateis tinkamas momentas, savaime pasielgsi taip, kaip jausi. Pasitikėk didžiu kūrybingumu, kurio turi kiekvienas žmogus.

Susirask alternatyvių kelių!

Apversk situacijas atvirkščiai!

Perkeisk jas!

Neapsiribok įprastomis schemomis!

Jauskis stiprus!

Dabar žinai, jog tikrovė būtent daro tave stiprų, o ne verčia nuo jos bėgti.

Būk smalsus!

Visada mokykis naujų dalykų.

Nebausk savęs!

Jauskis atsipalaidavęs ir išlaisvink savo mintis.

Savo protą, savo širdį.

Atsiverk!

JUOKTIS ŠIRDIMI, KAD GYVENTUM IŠ TIKRŲJŲ

Jeigu neišmoksi juoktis širdimi, tai gyvenimas tau pamažu ims blaustis, nebeteks autentiškumo, gaivumo, naujumo. Iš baimės, dėl to, kad menkai save vertini, tu sau susikūrei įpročių, kurie patenkina tavo saugumo poreikius, nes esi netvirtas, jauti globos poreikį, nemoki apsiginti, ir dabar pasaulį jau matai per jų prizmę.

Ar nemanai, kad tai yra ribotas akiratis?

Jeigu, pavyzdžiui, ieškai, kas tave apgintų, nes nesugebi to padaryti pats, tai tarp tų žmonių, kuriuos susitinki, pastebėsi tik tokius, kuriuos nujauti esant globėjiškus, taip prarasdamas galimybę pažinti ir kitus. Ir taip būna dėl visko: dėl profesijos, draugystės ryšių, gyvenimo namuose – nebesugebėsi būti kūrybingas, susirasti naujų interesų.

Praplėsti protą.

Atsiduoti begalinei gyvenimo su jo daugialypumu bei sudėtingumu tėkmei.

Galbūt tavo protas ir širdis tapo tokie uždari dėl to, kad, norėdamas juos pavergti, bijodamas juos prarasti, klausei tų, kurie tave pastūmėjo tapti kitokiu žmogumi, nei tau buvo skirta. Šitaip, be abejo, laimėjai simpatiją, geranoriškumą tų, kurie tavęs subtiliai reikalavo pasikeisti. Galbūt netgi pasiekei sėkmės, įgijai pinigų, susiradai žmoną (ar vyrą)... bet tu pats?

Tavo tikroji prigimtis?

Jeigu nori gyventi laimingai ir juoktis širdimi, turi atgauti savo tikrąją prigimtį ir atsikratyti priklausomybių, savo netikrojo „aš“ poreikių.

Ir turi tai padaryti juokdamasis.

Jeigu darysi tai save bausdamas, neįstengsi.

Daryk tai švelniai, likdamas atviras, smalsus, suinteresuotas suprasti savo reakcijas, savo dvasios būsenas, savo pojūčius, o ypač, kaip jau žinai, savo baimes, savo kančias, savo priklausomybes, ir... tada pasikeisi.

Jeigu pagaliau nori grįžti į save patį, nebijok būti išjuoktas, atstumtas, pažemintas!

Jau praeityje klydai paklausydamas savo priešų.

Jau klydai leisdamas, kad praeitų tiek daug laiko.

Kiti su tavimi gali daryti visa, ką jiems leisi.

Susidūręs su kai kurių niekingų žmonių pavydu, šmeižtu, piktadarybėmis, kaip jau sakiau, aš juokiuosi.

Tai ne mano, bet jų problemos.

Tai jie į savo protą, į savo širdį įsileidžia tokias neigiamas mintis ir jas įgyvendina. Tuo blogiau jiems. Jie už tai sumokės arba jau už tai moka. Taip jau yra. Be jokio mano įsikišimo.

Tuo tarpu dėl tų man gyvenimo atseikėtų neišvengiamų nelaimių, pavyzdžiui, artimų žmonių (mano močiutės, mano tėvo) mirties arba auglio, paralyžiaus, negaliu daryti nieko kita, kaip tik verkti.

Ir daryti tai iki galo.

Taip, kad skausmas, išverkus visas ašaras, pasitrauktų patenkintas, išsemtas, nebeturėdamas daugiau priežasčių pasilikti.

Tada galėsiu vėl prisipildyti naujo gyvenimo džiaugsmo.

Kaip galiu nesijuokti?

Esu gyvas.

Dar galiu matyti saulę, mėnulį, žvaigždes...

Dar galiu rašyti!

Ypač žinau ir jaučiu, jog esu ypatingas.

Kaip ir kiekvienas kitas toks yra.

Kaskart, kai jautiesi blogai, sudaryk sąrašą tikrų, realių dalykų, kuriuos turi, ir suprasi, jog liūdesys bei pesimizmas, kuriuos išgyveni, nieko neverti.

Turi jaustis laimingas jau vien dėl to, kad egzistuoji!

Kiekviena valanda, kiekviena minutė yra ypatingos Dievo dovanos. Tad nors ir žinodamas, jog gyvenimas dažnai yra neteisingas, neturi savęs gailėtis. Užteks negatyvumo tavo mintyse, tavo veiksmuose.

Yra geresnis būdas.

Juoktis, juoktis, juoktis širdimi.

Žmogus yra vienintelis gyvas kūrinys, turintis gebėjimą juoktis, mokantis juoktis širdimi. Tai ir panaudok šį gebėjimą! Jis veiksmingesnis už kilogramus vaistų bei tūkstančius gydytojų.

Svarbu ne ką apie tave galvos kiti, bet ką *tu pats* galvosi apie save!

Tu esi ypatingas žmogus.

Vos tik pabundi, pagalvok, jog Dievas tau suteikė dar vieną dieną, dar vieną progą pasikeisti, kad galėtum tęsti savo augimo darbą.

Tad negaišk laiko.

Praėjusios valandos nebesugrįš.

Nešvaistyk jų.

Veik!

Nors šiandien galbūt ir turėsi susitikti su nesimpatišku žmogumi, nors ir norėtum užsidaryti namuose ir pasinerti į vienatvę, nors ir jautiesi nusiminęs. Pagalvok apie tuos, kurių jau nebėra, kurie nebegali nieko padaryti, pagalvok apie mirusius. Kaip jie norėtų atsidurti tavo vietoj nepaisydami tavo problemų, tavo sunkumų, tavo kančių!

Tikiuosi, kad ši knyga tau leido suprasti, jog *joks žmogus negali tavęs įskaudinti*, jeigu tu jam to neleisi. Neleisk, kad kritika, priekaištai, pikti liežuviai tau sugadintų dieną. Padaryk kaip aš, palik juos. Nenusileisk iki jų lygio. Ir toliau eik savo keliu, nekreipdamas dėmesio į jų rėkavimą.

Akivaizdu, kad tas, kas nesugeba būti kuo nors savyje, kas nesugeba jaustis ypatingas, daro visa, kad ir kitus patrauktų į savo nelaimingumo situaciją. Tas, kas nesugeba išlaikyti linksmos širdies, norėtų, kad visi būtų nelaimingi kaip ir jis, kad visi nesugebėtų juoktis.

Gyvenimas iš esmės nėra toks sunkus.

Tai priklauso nuo tavęs.

Jeigu išmoksi, kaip aš tikiuosi, juoktis širdimi visose, ypač pačiose negatyviausiose, išeities neturinčiose situacijose, visada sugebėsi laimėti. Praradimus paversi nauda, pralaimėjimus – pergalėmis. Pagaliau būsi supratęs, jog daugiau išmokstama iš nesėkmių, iš tamsių akimirkų, o ne iš sėkmingų, šviesių momentų.

Aš stengiuosi gyventi paprastai ir išmintingai. Taip gyvenimas tampa pramoga. Tada vertini kiekvieną, ypač patį mažiausią, patį nepastebimiausią dalyką. Visus dalykus, net ir pačius paprasčiausius, darai gerai, su džiaugsmu, aistringai, o ne iš pareigos ar dėl to, kad pasirodytum prieš kitus, kad pelnytum jų pagyrimą.

Prisimink, jog laimė glūdi tavyje.

Galbūt anksčiau gerai nežinojai, kas tai yra, galvojai, kad ji (laimė) susijusi su pinigais, valdžia, sėkme. O dabar žinai, jog šie dalykai netgi trukdo ją pasiekti. Dabar žinai, kad norint jos pasiekti reikia labai mažai: *ji yra tavo mąstysenoje.*

Jos negali nusipirkti.

Jos nebegalėsi ieškoti ir visur kitur, o ne savyje, nes žinai, kad ten jos nerasi.

Tai tavo širdyje, kai *ji juokiasi.*

O kai ją pasieksi, nebegalėsi pasilaikyti tik sau, nes jausi poreikį pasidalyti. Duoti, skleisti, nesitikėdamas už tai nieko mainais, nesitikėdamas nieko gauti! Juk, jeigu tai darysi norėdamas gauti kažką mainais, ji vėl dings. Ir nemanyk, kad pasaulis ne ta vieta, kur galima būti laimingiems, kur galima juoktis širdimi.

Tai būtent ta vieta!

Akimirka būti laimingiems yra ši!

DIDINGESNIS ŽMOGUS

Tikintis žmogus negali būti pesimistas

Nenustebk perskaitęs šį pavadinimą. Tai tiesa! Būti Dievo vaikais reiškia daugiau nebebijoti. Ne todėl, kad visada esame stiprūs, ne todėl, kad nebeturime problemų, ne todėl, kad galime viską valdyti ir kontroliuoti. Bet todėl, kad labai sąmoningai suvokiame savo silpnumą.

Mūsų silpnybės yra mūsų jėga.

Jomis remiamės, kai vertiname save.

Ar žinai, kodėl daugelis žmonių yra pesimistai arba visada liūdni, prislėgti? Todėl, kad tomis akimirkomis jie išpuikę. Jie nepripažįsta savo silpnumo.

Tie, kurie vertina save todėl, kad nesijaučia silpni, kad parodo savo stipriąsias ypatybes, iš tiesų pralaimi, jie nėra gyvenimo veikėjai, tad vos tik susiduria dėl bet kokios priežasties (dėl vaiko narkomano, dėl nesėkmės meilės

sferoje, dėl sunkios ligos, dėl ekonominio žlugimo, atsilikimo profesinėje srityje) su savo silpnumu, su pralaimėjimu, neišvengiamai palūžta.

O mes, visada pratę nuolankiai sugyventi su savo silpnumu, savo menkumu, iš pralaimėjimų semiamės jėgos. Savo gyvenime po kiekvieno pralaimėjimo, po kiekvieno puolimo, po kiekvienos kančios nuolankiai atsitiesiame stipresni nei prieš tai. Vieną savo knygą (*Essere amici o avere amici?*/ „Būti draugu ar turėti draugų?") netgi paskyriau savo priešams.

Jiems esu skolingas už tai, kad nuolat dvasiškai augau.

Suvienyti savo ypatybes

Savo gyvenime dažnai pastebėdavau esąs susiskaidęs žmogus. Žinau, jog dauguma į mane panašių žmonių išgyvena tokią būseną. Ilgainiui netgi supratau, kodėl gyvename susiskaidę. Kodėl nepriimame savęs *visiškai*. Pirmiausia todėl, kad jaučiamės kalti. Tuo tarpu nuo tada, kai ėmiau eiti dvasiniu keliu, nebebuvo prasmės kankinti save kaltės jausmais.

Dievas mus sutaiko ir su mūsų praeitimi.

Kad ir kokia ji būtų buvusi.

Sakydamas, jog mes, tikintieji, juokiamės, turiu omenyje tai, kad, pažinodami savo silpnybes bei su jomis susitaikydami, nes jas atpirko atėjęs Jėzus, visada galime pradėti iš pradžių.

Šis atleidimas mums visada suteikia naują pradžią.

Užuot gilinę žaizdas, užuot siutę ant savo nelaimių, bandome suteikti jėgos savo trapumui, savo silpnam „aš". Turėtume vėl paaiškinti kaltės sąvoką ir įvardyti ją

kaip sutrikimą, kaip nesugebėjimą pasakyti „ne“, kaip nesugebėjimą susitelkti.

Norėdami atgauti gebėjimą save vertinti, užuot kankinęsi dėl neigiamų savo ypatybių, turime sustiprinti tuos pozityvius dalykus, kurių aptinkame savyje.

Tas, kas moka juoktis širdimi, tiki, kad pasaulis yra geras

Nemanau, jog galima kalbėti apie juokimąsi širdimi, jeigu negalvojama, jog aplinkinis pasaulis iš esmės geras. Lankyti Mišias, laikytis įstatymų, nedaryti bloga – to neužtenka norint įgyti linksmą širdį.

Jeigu tu iš tiesų manai, jog pasaulis tau priešiškas, niekada negalėsi iš tikrųjų atsisakyti tavo širdyje susitvenkusio kartėlio, niekada nebūsi tikrai laisvas, o svarbiausia, galbūt to net nesuvokdamas, savo gyvenimą iššvaistysi gindamasis nuo savo priešų, jų puolimo, kontroliuodamas pastangas, ko tau reikia ir be ko manaisi negalįs gyventi.

Jeigu ir toliau liksi apsiribojęs savo maža asmenine istorija, niekada nesugebėsi juoktis širdimi. Tik jeigu nuspręsi į pasaulį žiūrėti kaip į magišką vietą, kurioje galima ir privalu ieškoti bei rasti nuorodų tam, kad galėtum toliau augdamas eiti savo keliu, tik jeigu įtikinsi save, jog priklausai Kai kam didingesniam, tik tada galėsi juoktis širdimi, galėsi turėti visada linksmą širdį.

Pajusi, jog esi didingesnės istorijos dalis.

Daugiau nebekeiksi žiauraus likimo, fortūnos, tos dienos, kai gimei. Atvirkščiai, žiūrėsi į save kaip į herojų: bet koks dalykas, kurį daro herojus, net ir pats paprasčiausias,

įgauna taurų sakralinį bruožą, nes herojus įgijo gebėjimą klaidas paversti išbandymais, suklydimus – pamokomis, skausmą – nuorodomis.

Tikėjimas padeda

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, mus daro *nepriklausomus* nuo kitų vertinimo.

Tikėjimas, jog esu Dievo, o ne žmonių vaikas, *man neleidžia baimintis jokių*, nei išorinių, nei vidinių *grasinimų*.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, savęs nevertinantiems žmonėms padeda *atrasti savo vertę*.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, *numaldo baimę bei nerimą*.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, *mums nebeleidžia jaustis vienišiems ir nereikalingiems*.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, neleidžia, kad mūsų gyvenimą *nulemtų mūsų praeitis*.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, *išsklaido* sumaištį ir mano egzistencijos tamsą.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, leidžia, jog *mano kūne visada būtų Dievas*.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, leidžia *įgauti vertės* nepriklausomai nuo žmogaus tėvų, nuo jų pritarimo ar auklėjimo.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, leidžia *atsikratyti* įpročių bei priklausomybių.

Tikėjimas, jog esame Dievo, o ne žmonių vaikai, leidžia *turėti drąsių* jausmų.

Tai mumyse esanti vieta, į kurią negali įeiti kiti žmonės.

Tai vieta, kur gyvena Dievas.

Esu įsitikinęs, kad ta vieta egzistuoja kiekviename iš mūsų. Bėda ta, kad daugumas žmonių nežino ją turį. Norint patekti į tą vietą, reikia eiti per meditaciją ir maldą.

Tai tylos vieta.

Neliečiama.

Nepažeidžiama.

Paslaptinga.

Toje vietoje kiekvienas tiksliai žino, kas jis yra.

Į tą vietą neateinama nei dėl kitų, nei dėl savo paties įtakos.

Į tą vietą negali patekti žaizdos, neigiami ir skausmingi dalykai, kritika.

Toje vietoje niekas neturi galios.

Ten gyvena Dievas.

PABAIGA

Atsisveikinimas

Man neatrodo, jog kada nors savo knygoje būčiau rašęs pabaigą ar šiaip kaip nors atsisveikinęs su savo skaitytojais. Tačiau ši knyga yra truputį netipiška, palyginti su kitomis knygomis. Šį kartą man norisi tai padaryti. Kažin kodėl? Galbūt todėl, kad pradėjęs su šiluma širdyje trokštu taip ir užbaigti.

Baigėsi keturi visiškos izoliacijos, griežto atsiskyrėliškumo mėnesiai. Taip pat baigėsi ir šilta bei graži Italijos vasara. Dabar saulė danguje pasirodo trumpam ir ne tokia skaisti. Tačiau jos pakanka, kad savo švelnia šviesa nušviestų nuostabias aplinkui esančių miškų rudenines spalvas.

Man jau laikas grįžti.

Grįžti išgyventi tarpasmeninių santykių su nauja energija, aistra, su nauju susidomėjimu, kurie atsirado dėl to, kad ilgus mėnesius ėjau gilyn į dykumą savyje.

Laikas išvykti.

Galbūt manęs laukia nauja šalis, nauja vieta, tikriausiai vėl Lotynų Amerikoje. Tačiau, kaip visada, tave, skaitytoja, ir tave, skaitytojau, nešiosiuosi su savimi. Ir, jeigu leis Dievas, vėl tau rašysiu, dalysiuosi su tavimi savo apmąstymais, savo gyvenimo patirtimi. Kaip darau jau maždaug penkiolika metų, nuo tada, kai buvo išleista mano pirmoji knyga.

Tikiuosi, jog pagelbėjau tau, kad tu galėtum pagelbėti sau.

Nebijok.

Nemanyk, jog šioje knygoje surašytus dalykus sunku pritaikyti praktikoje. Viskas įmanoma. Žmogus, nugalėjęs pirmus iš tingumo, apatijos, nuobodulio, cinizmo, nenoro vargintis kilusius sunkumus, vėliau ima pamėgti tai, ką daro, ir nebesiliauja. Ypač jei tai jam naudinga.

Tai tik tokio primygtinumo, kad paskui atsirastų įprotis, dalykas.

Įprotis juoktis širdimi.

Įprotis būti ramiems bet kokiu atveju.

Pabandyk.

Pratinkis juoktis širdimi kasdien.

Daryk tai drausmingai.

Ypač kai esi nusiminęs.

Ir turėsi linksmą širdį.

Aš galvosiu apie tave.

Melsiuosi už tave, kaip, manau, ir tu melsiesi už mane.

Esu įsitikinęs, jog kitais metais jau būsi išmokęs juoktis širdimi. Ir kad būsi pasakęs apie tai ir kitiems, idant tokių prasmės ieškotojų, kaip tu ir aš, vis daugėtų. Mes norime pakeisti ne pasaulį, bet save. Taip darant, pasikeis ir pasaulis.

Dėkoju tau, kad skaitei mano knygą, kad manęs klauseisi, kad priėmei.

Dėkoju tau, kad leidi man tau rašyti ir tave jaudinti.

Šiandien elektronika mums teikia naujų priemonių ryšiams palaikyti. Jeigu nori geriau susipažinti su šių puslapių, kuriuos ką tik perskaitei, autoriumi, gali apsilankyti interneto puslapyje, kurį aš vadinu *spirituoso*, t. y. dvasingu ir kartu šmaikščiu:

http://www.freeweb.org/letteratura/Albisetti

Ar žinai tokį dalyką? Galbūt jau būsi tai pastebėjęs. Gyvenimas kitame žemyne, nuolatinės ilgos kelionės... Nežinau. Tačiau prieš pradėdamas rašyti šią knygą, pajutau, kad mane slegia tarsi koks liūdesys, tarsi sunkumas... Gerai. Pamažu rašiau, žodžiai, kurie liejosi man rašant, padėjo man tiek, kad dabar galiu pasakyti, jog iš tiesų esu laimingas.

Dabar juokiuosi būtent širdimi.

Fantastiška!

Tikiuosi, kad ši knyga gali sukelti tokį pat efektą ir tavyje.

Nemanyk apie save pernelyg rimtai.

Ir juokis!

Iki greito.

Iki kitos knygos.

TURINYS

Trečia dalis

PASIRINKIMO SUNKUMAI

Ketvirta dalis

DIDŽIUOKIS SAVO UNIKALUMU

Penkta dalis

SANTYKIAI SU KITAIS ŽMONĖMIS

Albisetti, Valerio

Al-32 Juoktis širdimi: paprastas būdas gyventi ramiau / Valerio Albisetti; [iš italų kalbos vertė Rasa Vabuolaitė]. – Vilnius: Katalikų pasaulio leidiniai, 2007. – 134 p.

ISBN 978-9955-29-031-5

Trečiame tūkstantmetyje žmogaus ieškojimai tapo indivualesni, asmeniškesni, nes jaučiamės vieniši, ieškodami ženklų ir nuorodų, kurios padėtų būti ramiems, rasti prasmę sujauktame ir paviršutiniškame pasaulyje, sunkiame ir skausmingame, tačiau dar labiau žavinčiame gyvenime. Šia knyga autorius siekia padėti skaitytojui surasti viltį, nes viskas turi prasmę. Ji skirta tiems prasmės ieškotojams, kuriuos Valerio Albisetti vadina didvyriais, t. y. širdimi juoktis mokantiems žmonėms.

UDK 159.96

Valerio Albisetti

Juoktis širdimi

Paprastas būdas gyventi ramiau

Viršelio dailininkė *Vilūnė Grigaitė*

2007 07 19. Tiražas 2500 egz. Užsakymas 654.
UAB „Katalikų pasaulio leidiniai“, Pylimo g. 27/14, 01141 Vilnius
Spausdino UAB Adomo Jakšto spaustuvė, Girelės g. 22, 56160 Kaišiadorys

Identiškumo krizė, nepasitenkinimas, desperatiška konkurencija tarpasmeniniuose santykiuose... Kodėl gi turėtume juoktis?

Paprasčiausiai todėl, kad „juoktis yra sveika". Šio liaudies išminties įkvėpto posakio pagrįstumas dabar yra patikrintas moksliškai: juokas pagerina kraujotaką, atpalaiduoja raumenų įtampą, leidžia išsiskirti endorfinams ir t. t.

Tačiau gebėjimas *juoktis širdimi* įtraukia visą žmogų. Tai vidinė pozicija, leidžianti atsiriboti nuo savo kančios. „Tik *juokdamiesi* iš savęs, – sako autorius, – galime *rimtai* priimti savo netobulumus."

Šie puslapiai, kuriuose autorius užmezga labai asmenišką pokalbį su skaitytoju, atskleidžia iki šiol dar mažai praktikuojamą meną: patikėti žmogaus gebėjimu pranokti save ir susikurti esminę nesutrikdomą ramybę.

Valerio Albisetti yra vienas žymiausių šiuolaikinių psichoanalitikų, parašęs daug knygų, tikrų psichologinio dvasingumo srities bestselerių, išverstų į daugelį kalbų.

Leidykla „Katalikų pasaulio leidiniai" yra išleidusi šias Valerio Albisetti knygas: „Santuokinės meilės terapija" (2000), „Būti draugais ar turėti draugų?" (2002).

ISBN 978-9955-29-031-5

